

作ってみよう！パワーアップ朝ごはん！

香ばしい香りの

切り干し大根のごま油炒め

〈材料 4人分〉

豚肉	40g
切り干し大根	16g
にんじん	12g
油揚げ	1枚
ごま油	大匙2
しょうゆ	小匙1
塩	少々
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① 豚肉は細切りにする。切り干し大根は水で戻し、軽く絞り、5cmに切る。にんじんは千切りにする。油揚げは油抜きして細く切る。
- ② 半量のごま油で、肉・切り干し大根・にんじんをよく炒める。
- ③ 火が通ったら、少し水を入れて油揚げと調味料を入れて、味を調える。
- ④ 最後に残りのごま油を加えて仕上げる。

