



切り干し大根のナポリタン風



**切り干し大根の歯ごたえ最高！
子供が大好きなナポリタン味♪**

切り干し大根は、成長期に必要なカルシウムや鉄分がたくさん！ナポリタン風にすることで、子どもも食べやすく、モリモリ食べられます。

学校給食でも大人気のメニューです。

材料(4人分)

・ 切り干し大根 (水で戻す)	25g (乾燥した量)
・ ベーコン (千切り)	1 枚 (10g)
・ 玉ねぎ (スライス)	1/4 個 (50g)
・ にんじん (千切り)	1/5 本 (35g)
・ 青ピーマン (千切り)	1/2 個 (15g)
・ しめじ (小房にわける)	25g
・ にんにく (みじん切り)	少々
・ サラダ油	適量
A	
┌ ・ トマトケチャップ	大さじ 2 (30 g)
├ ・ 中濃ソース	小さじ 1/2 (3 g)
├ ・ 塩	少々
└ ・ こしょう	少々
・ 粉チーズ	大さじ 1 (6 g)

手順

- ① フライパンに油を入れ、にんにくを入れ香りを出すようにじっくり炒める。
- ② ベーコンと玉ねぎをよく炒める。
- ③ 残りの材料を加えて炒め、A の調味料で味をつけ、粉チーズを加える。