

か
らだが

ほ
っとある

く
ッキング



切干大根の ナポリタン風



材料 (4人分)

切干大根(乾)	20 g		
ロースハム	3枚	塩・こしょう	少々
玉ねぎ(薄切り)	1/2個	【調味料】	
人参(せん切り)	1/3個	ケチャップ	大さじ1
ピーマン(せん切り)	1個	ウスターソース	大さじ0.5
にんにく	少々	コンソメ	少々
サラダ油	小さじ1		

ほっとポイント!

切干大根と言えば和風の煮物が定番ですが、子どもたちが大好きなケチャップ味のナポリタン風にすることで、野菜をたくさん食べることができます。

作り方

- ① 切干大根は戻して食べやすい長さに切る
- ② ロースハムは短冊切りにする
- ③ 野菜はそれぞれの切り方で切っておく
- ④ フライパンに油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たら人参、玉ねぎを加えて炒め、塩・こしょうをする
- ⑤ 切干大根、ロースハム、ピーマンを加えてさらに炒め、調味料で味をととのえて完成