

学校給食メニューの紹介

なんちゃって焼きそば（2人分）

材料・分量

乾燥切り干し大根	16g
スライスベーコン	20g
玉ねぎ	50g
人参	20g
ピーマン	20g
キャベツ	60g
油	小さじ1
塩	少々
胡椒	少々
ソース	大さじ1
かつお節	適量
青のり	適量

作り方

- ①切り干し大根は水でもどし、水を切る。
- ②玉ねぎ、人参、ピーマンは細切りにして、キャベツは短冊切りにする。
- ③ベーコンを1cm幅の短冊に切る。
- ④フライパンに油をひき、野菜、切り干し大根、ベーコンを炒める。
塩、胡椒、ソースで調味する。
- ⑤かつお節、青のりをのせる。

ベーコンは豚肉に、ピーマンはパプリカにしてもOK！食物繊維たっぷりの切り干し大根の焼きそば風炒め物です！

