

きりぼし 切干のカレー炒め



エネルギー：97kcal
たんぱく質：8.0g
食塩相当量：0.5g
(1人当たり)

ワンポイント

だしでカレー粉を溶いておくとお味がなじみやすいです。炒めにくければだしを足してください。



ざいりょう
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

きりぼしだいこん
切干大根…32g

ぶたにく
豚肉…120g

にんじん…60g

あぶら…小さじ $\frac{1}{2}$

さけ
酒…小さじ1

みりん…小さじ1

しお・しょうじょう
塩…少々

こいくち
濃口しょうゆ…小さじ1

カレー粉…お好みで

だし…100ml

(だしパック・粉末何でも可)

作り方

① 切干大根は水で戻す。人参は千切りにする。

② 油で豚肉をほぐし炒める。人参を加える。

③ 切干大根、調味料、だしを加える。

(炒め煮のようになります。様子を見てだしか水を足します。)