

# きりぼし いた 切干のソース炒め



エネルギー：47kcal  
たんぱく質：2.3g  
食塩相当量：0.5g  
(1人当たり)

## ワンポイント

焼きそばのような味です。肉などを加えらるともう少しうまみが出るかもしれません。



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…28g

ちくわ…24g

キャベツ…80g

にんじん…40g

のうこう  
濃厚ソース…大さじ1

ウスターソース…小さじ1

さとう…少々

あぶら…小さじ $\frac{1}{2}$

## 作り方

- ① にんじん・キャベツは千切り、竹輪は半月切り、切干大根は水で戻しておく。
- ② 油で人参を炒める。
- ③ キャベツ、切干を加える。竹輪を加える。
- ④ 調味料を加える。