



【切干大根のカレー炒め】



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
81	4.0	4.3	0.4	2.1

材料 (4人分)	作り方
切干大根…40g (水戻し後160g) ツナ缶(油漬)…1缶 カレー粉…小さじ1/2 醤油…小さじ1	① 切干大根は水で軽くもみ洗いし、ザルにあげておく。そのまま水分を絞らずに10分程度おく。 ② フライパンを中火で熱し、ツナ缶(汁ごと)、①の切干大根、カレー粉の順に入れ水分を飛ばすように炒める。 ③ 最後に醤油で味を調える。
	ポイント! 切干大根とツナ缶を常備しておけばいつでも作れる一品。お弁当のおかずにも◎