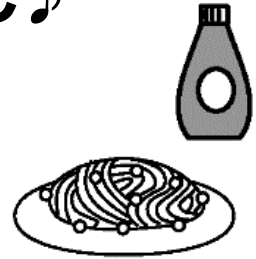


カルシウムたっぷり！お弁当のおかずにも♪

## ☆切干大根のナポリタン風



### 【材料】大人2人分、子ども1人分

切干大根	35g
ベーコン	2枚
しいたけ	2個
オリーブ油	大さじ1
ケチャップ	大さじ5
塩	ひとつまみ

### 【作り方】

- ①切干大根は水で戻しておく。長い場合は短く切る。ベーコンは一口サイズ、しいたけはスライス切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①を炒める。
- ③火が通ってきたらケチャップを加えて炒め、塩で味を調整する。(切干大根を戻した際の汁を大さじ1程度入れるとしっとりして食べやすい)



切干大根を、子どもでも食べやすい味付けにしたレシピです。出来上がったら、お好みで粉チーズをかけてもおいしいです♪冷凍のコーンや枝豆など足すと、彩りもきれいですよ。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもぴったりです！

令和6年2月号

