



切り干し大根のナムル風

栄養士コメント

切り干し大根には善玉菌のエサとなる不溶性の食物繊維を含んでいます。酢が効いており、さっぱりとした味わいです。

作り方

フライパンに水で戻した切り干し大根と千切りにした人参、塩を入れて蒸し焼きにする。

が柔らかくなり、火が通ったら、ピーマン、いりごまを加え、サッと炒める。

調味料の酢とごま油でお好みの味に調える。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	42 kcal
2. たんぱく質	1.2 g
3. 総脂質	0.7 g
4. 炭水化物	8.3 g
5. カルシウム	47 mg
6. リン	31 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	19 mg
9. ビタミンA	143 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	14 mg
15. 食物繊維	2.6 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 切干大根-----	8 g
たっぷりの水でもどして水気をきっておく。	
2. にんじん・皮むき-----	20 g
2cm程の長さに千切りする。	
3. ピーマン-----	15 g
ヘタと種を取り、千切りする。	
4. 塩(食塩)-----	0.2 g
5. 白ごま-----	0.6 g
<調味料>	
6. 酢・穀物酢-----	4 g
7. ごま油-----	0.3 g



(黄色い部分が範囲内です)