



## 「割干し大根の中華炒め」

歯ざわりの良い割干し大根とにんにくの芽の青椒肉絲風中華炒め。白いご飯によく合います！

材料名(2人前)			配合(g)	備考	作り方			
割干し大根		25g		乾燥時	① 割干し大根を軽く水洗いしたつぶりの水で戻す(目安:1時間程)			
豚こま肉		100g			② にんにくの芽は3~4cm、ニンジン短冊切りにカットする			
にんにくの芽		4本			③ フライパンに油を入れにんにく・しょうが・唐辛子で油に香りを出す			
ニンジン		1/4本			④ ③に食べやすい大きさにカットした豚肉を加え炒め火を通す			
ネギ		適宜			⑤ ④に割干し大根、ニンジン、にんにくの芽の順で加え炒める			
醤油		大さじ2			⑥ みりん、醤油、オイスターソースで味付けしながら炒める			
みりん		大さじ2			⑦ 水溶き片栗粉を回しかけ、もう一度火を通したら			
オイスターソース		大さじ1			小口切りしたネギを散らして出来上がり			
塩		適量						
油		適宜						
にんにく		3g		みじん切	商品名: 割干し大根	規格: 700g	商品名: 割干し大根	規格: 10kg
生姜		3g		みじん切		入数: 16		入数: 1
輪切唐辛子		2g			特長: ポリポリとした歯ごたえのある食感の乾大根。			
水溶き片栗粉		適宜						

割干し大根は煮物、炒めもの、漬物など様々なメニューでご使用いただけるコストパフォーマンスの非常に高い食材です。

