

切干大根の塩炒め

材料（中学生4人分）				
材 料 名	使用量（目安）	使用量	備 考（作り方など）	
ごま油	小さじ 1/2	2g	① 切干大根を戻しておく。 ② ごま油で豚肉を炒める。 ③ 切干大根、ねぎ、もやしを入れてさらに炒める。 ④ Aを入れて味を調べたら完成。	
豚もも肉（せん切り）		60g		
切干大根		20g		
ねぎ（小口切り）	中 1/3 本	30g		
もやし		90g		
A	しょうゆ	大さじ 1/2		8g
	塩	ひとつまみ		1.6g
	黒こしょう	少々		0.04g
	酒	大さじ 1/2		8g

*調味料はお好みに調整してください。

