

よく噛んで食べよう！

# 「チンジャオロース」

## 【材料(2人分)】

- ・ 切干大根(乾) 12g
- ・ 豚もも肉 120g
- ・ たまねぎ 小1/2個
- ・ にんじん 3cm
- ・ ピーマン 1個
- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ しょうゆ 小さじ1強

## 【作り方】

1. 水で戻した切干大根をざく切りにする。玉ねぎ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
2. フライパンに油を熱し、豚肉、1を入れて炒め、しょうゆで味付けする。

## ④切干大根アレンジメニュー



(レシピ提供 : のぎく保育園)