



副菜

健康のおすそわけレシピ⑩

## 切り干しナポリタン



(1人分あたり)

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | : 83Kcal |
| たんぱく質 | : 3.6g   |
| 脂質    | : 2.3g   |
| 炭水化物  | : 14.1g  |
| 食塩相当量 | : 1.1g   |

### 材料 (4人分)

- ・切干大根(乾) 40g
- ・ハム 約4枚(40g)
- ・玉葱 1/2ケ(100g)
- ・人参 40g
- ・ピーマン 1/2ケ(25g)
- ・オリーブ油 適量

- ☆中濃ソース 小さじ1弱(5g)
- ☆三温糖 少々
- ☆みりん 小さじ1/2(3g)
- ☆コンソメ 少々
- ☆白コショウ 少々
- ☆トマトケチャップ 大さじ2と小さじ1弱(40g)

### 作り方

1. 切干大根を水に20分位浸して戻し、食べやすい大きさに切る。
2. その他の材料を千切りにする。
3. オリーブ油をフライパンで熱し、人参、ハム、玉葱の順に炒める。しんなりしてきたら、切干大根を加える。
4. 全体的に火が通ったら、☆調味料で味を整え、最後にピーマンを加える。

