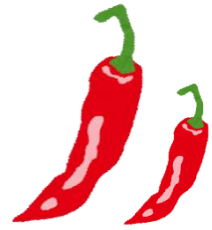


切り干し大根と
イタリア料理！？
意外な組み合わせ
のアイデアレシピ



ポイント

にんにくと唐辛子の効いた味付けに、切り干し大根の食感が合わさったユニークなレシピです。

材料(1人分)

| | |
|---------|------|
| 切り干し大根 | 8g |
| ベーコン | 3g |
| 芽ひじき | 2g |
| ピーマン | 10g |
| パプリカ | 10g |
| にんにく | 0.5g |
| オリーブオイル | 2g |
| 塩 | 0.2g |
| だし割しょうゆ | 3g |
| こしょう | 少々 |
| とうがらし | 少々 |

作り方

- ①切り干し大根は茹でて食べやすい大きさに切ります。
- ②芽ひじきは水で戻し、ベーコンとパプリカ、ピーマンは細切りにします。
- ③みじん切りにしたにんにくと唐辛子をオリーブオイルで炒めます。
- ④③に①と②を入れて炒めます。
- ⑤塩、だし割しょうゆ、こしょうで味付けして出来上がりです。

栄養量

エネルギー 47kcal たんぱく質 1.4g カリウム 211mg リン 19mg 食塩 0.7g