

# 切り干し大根のナポリタン

ケチャップ味で  
食べやすい



栄養価の高い切り干し大根を  
子どもたちの好きなケチャップ味に  
仕上げました。

<4人分>

切干大根・・・・・・・・・・20g  
人参・・・・・・・・・・1/4本  
ピーマン・・・・・・・・・・1/2個  
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個  
ベーコン・・・・・・・・・・20g  
酒・・・・・・・・・・小さじ1  
トマトケチャップ・・・・大さじ2  
ウスターソース・・・・小さじ1/2  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1  
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1  
塩・・・・・・・・・・少々  
粉チーズ・・・・・・・・・・大さじ1/2

## 作り方



① 切り干し大根は、  
水で戻して、食べや  
すい長さに切る



② 野菜・ベーコンを  
千切りにする



⑤ フライパンにサラ  
ダ油を熱し、ベーコ  
ンに酒をふって  
炒める



④ 玉ねぎ・人参・  
切干大根・ピーマン  
の順に炒める



③ 全て炒まったら、  
調味料を入れて  
仕上げる。好みで、  
粉チーズを振る