

## 9月16日(水) 切り干しふりかけ

切り干し大根で食物繊維とミネラルたっぷり！の、そぼろふりかけを作ってみましょう。  
冷蔵庫で3日くらいは保存できるので、お弁当の一品にもどうぞ。

### <材料4人分>

- ・牛肉ミンチ 80g
  - おろししょうが 少々
  - 酒 小さじ1
  - サラダ油 適量
- ・切り干し大根 12g
  - さとう 小さじ1
  - しょうゆ 小さじ2
  - みりん 小さじ1
- ・いりごま 小さじ1
- ・青のり 少々
- ・かつお節 5g



### <作り方>

○ボールにたっぷりの水を入れ、切り干し大根を浸し、歯ごたえが少しあるくらいの固さに戻ったらもみ洗いをし、2cmの長さに切る。

- ① フライパンにサラダ油を入れて熱し、牛肉ミンチ・おろししょうが・酒を入れ、中火で色が変わるまで炒める。
- ② 水気をしぼった切り干し大根を加えてさらに炒め、さとう・しょうゆ・みりんを調味する。
- ③ いりごま・青のり・かつお節を混ぜたら、できあがり！

\*しらす干しを加えると、カルシウムも補給できますね。