

切り干し大根の アーリオ・オーリオ



アーリオ・オーリオとは？
オリーブ油とにんにくを使った
炒め物のことをいいます

1人分あたり： エネルギー 72 kcal 塩分 0.5 g

< 4人分の材料 >

切り干し大根(乾)	・・・	40 g
しめじ	1 株
おろしにんにく	小さじ1
オリーブ油	小さじ4
塩	小さじ1/4
黒コショウ	少々



お好みで
粉チーズを加えても◎

< 作り方 >

- ① 切り干し大根をほぐしながら水で2～3回もみ洗いし、ごみなどを落とす。
- ② ボウルに切り干し大根と、たっぷりの水を入れて15～20分程度漬けておく。
- ③ 切り干し大根の水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ④ しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ⑤ フライパンに切り干し大根以外の食材を全て入れ、しめじに焼き色が付く程度まで中火で炒める。
- ⑥ ⑤に切り干し大根を加え、3分程度炒めて完成。