

切り干し大根のナポリタン風

大人も子どもも大好きな
＼ナポリタン味で美味しくベジアップ！／

— 材料（2人分） —

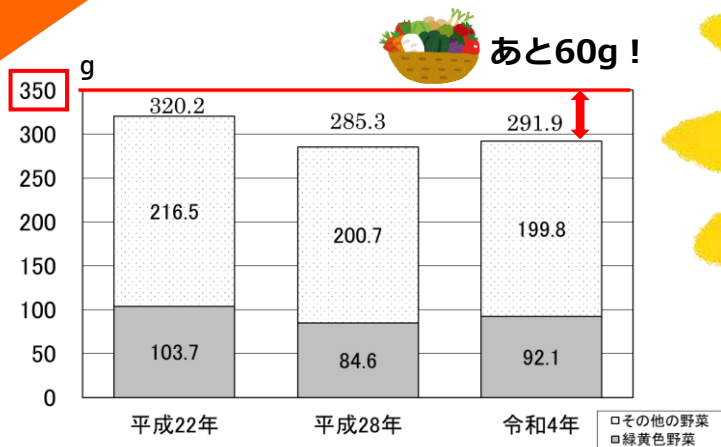
- ◆切り干し大根（乾燥） 15g
- ◆玉ねぎ 100g ◆ピーマン 2コ（60g）
- ◆ロースハム 1枚 ◆オリーブオイル 小さじ1
- ◆キッコーマンいつでも新鮮味わい
リッチ減塩しょうゆ（A） 小さじ1
- ◆デルモンテリコピンリッチケチャップ（A） 大さじ3



— 作り方 —

1. 切り干し大根は水でもどす。玉ねぎは薄切りにし、ピーマン、ロースハムはほそ切りにする。
2. フライパンにオリーブオイル、玉ねぎ、切り干し大根を入れて、玉ねぎがしんなりするまでよく炒め、ピーマンとハムも加えてさっと炒める。
3. （A）を加え、ピーマンに火が通るまで炒める。

（レシピ提供：キッコーマン食品株式会社）



野菜使用量（1人分）
110g

1日にあたりの野菜摂取目標量
（350g以上）の
約1/3が摂取できます！

栄養成分表示（1人分当たり）

熱量 117kcal
たんぱく質 4.1g
脂質 3.9g
炭水化物 18.5g
食塩相当量 0.9g

キッコーマン食品株式会社は「やまがた健康づくり応援企業」です

地域食生活・健康情報ステーション 令和8年 第1号

＜資料作成（問合せ先）＞

山形県がん対策・健康長寿日本一推進課 TEL 023-630-2313

