

汁物

切干大根のみそ汁

～乾燥野菜を上手に活用～



切干大根としめじ
のうまみたっぷり
だっちい！



一人分の栄養価 エネルギー 32kcal たんぱく質 2.3g 食塩相当量 1.3g

材料(4人分)

切干大根	10g
しめじ	1/2 パック(50g)
小ねぎ	4本
だし汁	3 カップ(600ml)
みそ	大さじ 2

しめじの冷凍保存について

あらかじめ石づきを取ってほぐして
フリージング用の袋に入れて冷凍保存
しておくと便利です。

他のきのこも冷凍保存 OK

作り方

- 【1】切干大根は食べやすい大きさにハサミで切り、よく洗う。
しめじは石づきをとり、ほぐす。
- 【2】小ねぎは小口切りする。
- 【3】鍋にだし汁を入れ、沸騰したら【1】を加えて煮る。
- 【4】具材に火が通ったら、みそを溶き入れる。
- 【5】お椀に盛り、小ねぎを散らす。

* オリーブオイルとこしょうを加えてもおいしいです。