



## わが家の一品にいかがですか？

### \*切干し大根のさっと煮\*

#### 【 材料（4人分） 】

- ◎ 切干し大根・・・32g
- ◎ 人参・・・60g
- ◎ 戻し汁・・・80ml
- ◎ めんつゆ（ストート）・・・60ml
- ◎ かいわれ大根・・・20g
- ◎ 白ごま・・・小2



#### 【 作り方 】

- (1) 切干し大根をさっと洗い水またはぬるま湯につける（つける時の水は切干し大根がかぶる程度にする）
- (2) 人参は薄い短冊切りにし、さっと洗っておき、かいわれ大根は食べやすい長さに切っておく
- (3) (1)の切干し大根をしぼり適当な長さに切る
- (4) 切干し大根の戻し汁・めんつゆを鍋でわかし、(2)、(3)を入れ再度わくまで混ぜながら煮る  
※好みの固さになるまで蓋をして煮ても良い（水分量に注意しながら火加減をする）
- (5) (4)が再度わいたら、かいわれ大根を入れ、蓋をし火を止めしばらくおいておく
- (6) 食べる前に器に盛り付け、ゴマをつぶしながら振る  
※他の容器に移し冷やして食べても良い



切干し大根の戻し汁には、たっぷりの栄養素が含まれています。また、甘くて立派な調味料になりますよ！めんつゆを使うことで、簡単にまた減塩に仕上げることが出来ます。

さっと煮ることでシャキシャキとした食感を残し、しっかりと噛んで食べましょう。子どものかみかみ献立にもどうぞ！！

#### <一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
44.5	1.3	0.9	0.6

