

切干大根のみそ汁

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:61kcal

食塩相当量:1.1g



出汁いらず、乾物のうま味凝縮みそ汁です。

干しいたけ(スライス)は、戻し時間が短く、うま味成分・栄養もプラスできる、簡単ちよい足し食材です。

材料(4人分)

切干大根	30g	油揚げ	1枚
干しいたけ(スライス)	4g	小ネギ	40g
にんじん	60g	みそ	大さじ2(36g)
		水	700ml

作り方

- ① 切干大根は必要に応じて水洗いする。鍋に水をはかり、切干大根と干しシイタケを鍋の水で戻す。
- ② にんじんは千切り、油揚げは油抜きをして短冊に切る。小ネギは油揚げと長さを揃えて切る。
- ③ ①の鍋を加熱する。アクが出たら取り除く。沸騰したら、②を加えて煮る。
- ④ みそを溶く。