

# 子どもが喜ぶ野菜レシピ



## 材料(4人分)

- ✿ 切り干し大根…… 12g
- ✿ にんじん…… 40g
- ✿ しいたけ…… 2個
- ✿ 小松菜…… 100g
- ✿ 水…… 680ml
- ✿ 鶏がらスープの素… 小さじ2
- ✿ 食塩…… 少々
- ✿ ごま油…… 小さじ1

## 切り干し大根のスープ

### 作り方

- ① 切り干し大根は、汚れを落とすために一度、水でもみ洗いする。よく絞った後、食べやすい大きさにカットする。※水で戻さなくてOK!
- ② にんじんは千切り、しいたけはスライス、小松菜は1cmの幅に切る。
- ③ 鍋に水、切り干し大根、にんじんを入れ、火にかける。にんじんがやわらかくなったら、しいたけと小松菜を入れてひと煮立ちさせる。
- ④ 鶏がらスープの素と食塩で味付けをし、仕上げにごま油を入れたら完成!

### Point!

切り干し大根は、煮物だけでなくスープにもぴったり! スープなら戻さずに、そのまま使えて忙しい朝に時間短縮になるよ。

1人分(120g)  
エネルギー  
21kcal  
塩分 0.8g  
野菜量 52g