

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 にんじんは干切り、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、そのまま使っ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