

## 切干大根

料理名	切干大根のみそ汁	月	3月
材 料 名	一人当たり分量 g	作 り 方	
切干大根	3	① 切干大根は、水でもどし、大きめに切る。 ② 油揚げはせん切り、豆腐はさいの目切り、じゃがいもとにんじんはいちょう切りにする。 ③ だし汁で、材料を煮る。 ④ 具材が柔らかくなったら、豆腐・ワカメを加え、一煮立ちさせる。 ⑤ みそとねぎを入れ仕上げる。	
油揚げ	5		
豆腐	20		
じゃがいも	20		
にんじん	5		
カットワカメ	0.25		
ねぎ	8		
みそ	9		
煮干し	2		
水	150		
		★料理について一言  栄養たっぷりの切干大根、大根より手軽にお汁の具として使えます。	
		★組み合わせの例 ・ごはん ・牛乳 ・サバの南蛮づけ ・おかかキャベツ ・切干大根のみそ汁	