

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			
			<p>★料理についてひと言</p> <p>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。</p> <p>★組み合わせの例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	