



切り干し大根の塩こうじスープ

～ 発酵食品のあったかスープで野菜をおいしくいただきますよ ～

◆材料（2人分）

切り干し大根	20g
えのきだけ	30g
にんじん	20g
小松菜	40g
塩こうじ	大1
だし汁	250ml
豆乳	50ml
ごま油	少々

◆作り方

- ① 切り干し大根は洗って食べやすい長さに切る。えのきだけは半分に切り、人参は太めの千切りにし、小松菜は3cmの長さに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、にんじんと小松菜を炒める。だし汁と塩こうじを入れて沸騰させる。
- ③ 切り干し大根とえのきだけを入れて、5分くらい煮る。
- ④ 豆乳を入れて軽く温める。

1人あたり エネルギー68kcal たんぱく質3.0g 脂質2.2g 食塩相当量1.2g



切り干し大根のイタリアンサラダ

～ いつもと違う味付けに。チーズを足して栄養価もアップ ～

◆材料（2人分）

切り干し大根（乾）	30g
生ハム	20g
☆おろしにんにく	少々
☆レモン汁	大1/2
☆オリーブ油	小1
☆塩	ふたつまみ
☆粗びきこしょう	少々
パセリみじん切り	大1
粉チーズ	小2

◆作り方

- ① 切り干し大根は洗って戻し、食べやすい長さに切る。生ハムは食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに☆を混ぜ合わせ、①を混ぜる。パセリ、粉チーズを加えて和える。

☆生ハムをツナに変えてもおいしいです☆

1人あたり エネルギー97kcal たんぱく質4.5g 脂質4.1g 食塩相当量1.0g