



切干大根のスープ



材 料 [2人分]

- | | | |
|--------------|-----|--------------|
| ●切干大根 …… 8g | A { | ●水 …… 300cc |
| ●にんじん …… 10g | | ●鶏がらスープの素 3g |
| ●生しいたけ …… 1枚 | | ●こしょう …… 少々 |
| ●水菜 …… 10g | | |



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① 切干大根は水に15分ほど漬けて戻し、3cm幅に切る。
- ② にんじん、生しいたけは千切りにし、水菜は洗って3cmの長さに切る。
- ③ Aを火にかけて、水菜以外の野菜を入れて煮る。にんじんが柔らかくなったら水菜を入れてさっと煮る。

1人分の栄養価等

- 20Kcal
- 塩分 0.7g