

子育てしほピ 令和2年12月

シャキシャキとした食感がおいしい！

切り干し大根のみそ汁



材 料(4人分)

切り干し大根…………… 12g
人参…………… 1/5本(40g)
ねぎ…………… 適量
だし汁…………… カップ4
みそ…………… 大さじ4

作り方

- ① 切り干し大根はキッチンばさみで食べやすい長さに切り、洗っておく。
- ② 人参はせん切りにする。
- ③ だし汁をあたため、①、②を入れて煮る。野菜に火が通ったらみそを溶き入れる。
- ④ 器に盛り、小口切りのねぎを散らす。



- ◆ 切り干し大根の甘味がでておいしいです。
- ◆ 切り干し大根は保存ができ、サラダや炒めものなどに使えるので常備しておく便利です。
- ◆ 切り干し大根を水につけて戻すと約4倍の量になります。



問い合わせ先：
府中市女性こども課