

おすすめヘルシーレシピ

切り干し大根の味噌煮

(エネルギー109kcal たんぱく質 6.5g 脂質 2g 食塩相当量 0.9g)

材料 (4人分)

○切干大根	35g
○にんじん	40g
○れんこん	80g
○芽ひじき	3g
○油揚げ	1/3枚
○ツナ缶	1缶
○みそ	25g
○みりん	大さじ1
○酒	大さじ1
○砂糖	大さじ1/2
○だし汁	2カップ
○あれば青みを添えます	
(写真は大根の葉)	



作り方

- ① 切干大根とひじきは水に戻しておく。にんじんは干切り、油揚げは油抜きをして干切りにします。鍋に材料と調味料を入れ、火にかけて煮含めます。
- ② 盛り付けして、青みを添えます。

ひとこと

切干大根は生の大根よりも栄養価が高く、ビタミンB1、B2、カルシウム、鉄などのミネラルが豊富です。また、食物繊維も多く、野菜が摂りにくい時などは乾物が便利です。

高齢者向けには、よく煮含めてやわらかくし、お子さんや若い世代にはしっかり噛めるように歯ごたえを残して仕上げましょう。常備菜としてもおすすめです。