

副菜

切り干し大根のスープ

○ 材料(2人分)

切り干し大根	5 g
えのきたけ	40 g
にんじん	40 g
A おろしにんにく	少々
水(戻し汁)	260ml
コンソメ	小さじ1
こしょう	少々



○ 作り方

- ① 切り干し大根を洗い、水で戻して1cm長さに切る。
(戻し汁はとっておく)
- ② えのきは石づきを切り落として、半分に切る。
にんじんは千切りにする。
- ③ 鍋に切り干し大根、えのき、にんじん、Aを加えて火にかける。
- ④ 火が通ったら、こしょうを加えて混ぜる。

エネルギー

24kcal

たんぱく質

0.9 g

食塩相当量

0.9 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん