



瀬戸内市 管理栄養士

## 切り干し大根の豚汁



他のレシピは  
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：138kcal

たんぱく質：9.5g

脂質：7.0g

炭水化物：11.5g

食塩相当量：1.2g

カルシウム：65mg

### 【材料（4人分）】

切り干し大根	20g
にんじん	30g
油あげ	20g
さつまいも	60g
ねぎ	20g
豚薄切り肉	120g
水	700ml
みそ	大さじ2(36g)
かつおパック	1パック
七味	適宜

### 【下準備】

- にんじん・・・せん切り
- 油あげ・・・短冊切り
- さつまいも・・・厚めのいちよう切り
- ねぎ・・・小口切り
- 豚薄切り肉・・・食べやすい大きさに切る
- かつおパック・・・封をしたままもんで小さくする

### 【作り方】

- ① 切り干し大根はさっと洗い、短く切る。分量の水と鍋に入れて戻す。
- ② にんじん、油あげ、さつまいもを加えて火にかける。沸騰したら中火にし、豚肉を加える。
- ③ 豚肉の色が変わったら火を弱め、ふたをしてにんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ④ ねぎとかつおパックを加える。みそを溶き入れてひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑤ 汁椀に盛り、好みで七味をふる。

具沢山汁のかみかみレシピです。しっかりよく噛んで食べましょう。

切り干し大根の戻し汁には、うま味と栄養の宝庫です。捨てずに使いましょう。

だしを取る代わりに、かつおパックを入れてうま味を加えます。そのまま加えても良いですが、もんで小さくすることで、食感が良くなります。

みそは種類によって食塩相当量が異なります。入れすぎないように、味をみながら加えてください。