

## 切り干し大根の煮物

	材料(2人分)			
	切り干し大根	10g		
	にんじん	20g		
	油揚げ	1/4枚		
	だし汁	適量		
	しょうゆ	小さじ1		
	砂糖	小さじ1		
	みりん	小さじ1/2		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	51 kcal	2.0g	1.0g	0.4g



### 作り方

1. 切り干し大根は水で戻す。
2. にんじんはせん切り、油揚げは小さく切る。
3. 1をだし汁で軟らかくなるまで煮る。
4. 3に2を入れ、調味料を加え味が染みるまで煮る。



### コメント

- ・ 切り干し大根は食物繊維が豊富です。