



朝ごはん/時短レシピ

切り干し大根の中華スープ

栄養価

エネルギー 36kcal たんぱく質2.7g 塩分1.1g

材 料	1人分	4人分
切り干し大根	3g	12g
ロースハム	10g	2枚
しめじ	8g	32g
冷凍ほうれん草	5g	20g
中華だし	1g	4g
水	180g	720cc
しょうゆ	2g	8g
こしょう	0.01g	少々
ごま油	0.2g	少々

作り方

- ① 切り干し大根は、水で戻し、食べやすい長さに切る
- ② ロースハムは、短冊切りにする
しめじは、ほぐしておく
- ③ 鍋に水を入れ、中華だしを入れ、切り干し大根、しめじを入れて煮る
- ④ ③にハムを加え、しょうゆ、こしょうで調味する
- ⑤ 冷凍ほうれん草を加え、最後にごま油で香りづけする

料理の紹介

切り干し大根や冷凍ほうれん草など、買い置きしてあるもので作るスープです。野菜が足りない時には、上手に活用して1品プラスしましょう。切り干し大根は、炒め物や煮物以外の料理にも使えます。