

切り干し大根の煮物



実は栄養豊富な切り干し大根

切り干し大根には、身体に良い栄養素が豊富に含まれています。

- ①食物繊維：便秘の解消・整腸作用
- ②カリウム：むくみの改善や予防・高血圧の軽減
- ③鉄：貧血予防
- ④カルシウム：骨粗鬆症の予防

栄養も豊富で、歯ごたえもあり、満腹感も得られやすいので、副菜の1品におすすめです。



切り干し大根の煮物

<材料:2人前>

切り干し大根	20g
人参	10g
油揚げ	10g
砂糖	4g
醤油	6g
だしの素	2g

<作り方>

- 1.切り干し大根を水につけて戻し、絞って水気をきる。食べやすい長さに切る。
- 2.人参、油揚げを細切りにする。
- 3.1と2を調味料で煮る。

熱量:114kcal 食塩相当量:0.94g