

簡単にできる♪乾物レシピ

ワカメとそうめんのすまし汁

【材料】4人分

そうめん	1束
乾燥ワカメ	2g
しいたけ	2枚分（乾燥でもよい）
青ねぎ	お好みで
だし汁	700ml
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	少々

A

- ◎ 家にあるもので簡単に作れるお汁です。しいたけの代わりにえのきでも作れます。
- ◎ 生姜を入れたり、とき卵を入れたりアレンジしてみてください。
- ◎ 食欲がない時でもつるつと食べやすいです。

【作り方】

- ① そうめんはゆでて水気を切っておく。
- ② ワカメは水で戻し、そうめんと一緒に器に盛り付ける。
- ③ 青ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にAを煮立て、しいたけを入れて煮る。
- ⑤ ④を器に注ぎ入れ、青ねぎを散らす。

栄養価(1人前)

エネルギー	64kcal
炭水化物	11.7g
たんぱく質	3.7g
脂質	0.4g
食塩相当量	1.9g

※お汁を残すと減塩できます。

切干大根のミルク煮

【材料】4人分

切干大根	40g
にんじん	20g
しいたけ	2枚
ちくわ	2本
さやいんげん	20g
サラダ油	小さじ1
牛乳	400ml
だしの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

- ◎ 牛乳を使った煮物はカルシウムがたくさん摂れます。
- ◎ 牛乳のコクと甘さで、少量の調味料でもおいしく仕上がります。
- ◎ しっかりと煮詰めることで、日持ちのする常備菜になります。

【作り方】

- ① 切干大根はたっぷりの水で戻し、水気を切っておく。
- ② にんじん、しいたけはせん切り、さやいんげん、ちくわは斜め薄切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①、②を入れて炒める。
- ④ 牛乳と調味料を加えて、水分がなくなるまで煮詰める。

栄養価(1人前)

エネルギー	133kcal
炭水化物	15.2g
たんぱく質	6.7g
脂質	5.5g
食塩相当量	1.0g