

【切干大根のみそ汁】



切干大根は、保存食としても優れています。また、大根と違い、カルシウムが豊富に含まれています！



いもっち

材料（4人分）

切干大根	25g
にんじん	1/2 本
油揚げ	1/2 枚
木綿豆腐	1/4 丁
大根菜	50g
だし汁	1000ml
みそ	大さじ2~3

みそ汁のレパートリーに困ったとき、切干大根の調理に迷った時にはお勧めのメニューです。

くりっち



作り方

1. 切干大根は、水に浸けて戻しておき、水気をきる。長い場合は、食べやすい大きさに切る。
2. にんじんは、皮をむいていちょう切りにする。
3. 油揚げは短冊切り、豆腐は1cmの角切りにする。
4. 大根菜は小口切りにする。
5. なべにだし汁、切干大根、にんじんを入れて火にかける。
6. にんじんが柔らかくなったら、油揚げ、豆腐を加えて煮る。
7. 味を確認しながらみそを溶き、仕上げに大根菜を加えてひと煮立ちすればできあがり。