



## 令和8年4月「切干大根のスープ」レシピ紹介

4月になり新しい年度を迎え何かと忙しい時ですが、お家に乾物を常備しているといつもの1品に旨味がぎゅっとプラスされます。乾物は常温でも長期保存ができ、干すことで栄養や風味も濃縮されているのが嬉しいポイント。使い方によっては非常食としても役立ちます。

### 「切干大根のスープ」

#### 【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	23Kcal
・たんぱく質	0.7g
・脂質	0.6g



#### 《材料 幼児4人分》

● 切干大根	20g
● 人参	20g
● 小松菜または青ねぎ	12g
●なたね油	2g
● 鶏ガラスープ(粉末) 2.4g(小さじ1)	
● 酒	4g
● 薄口しょう油	8g
● 塩	1.2g(小さじ1/4)
● こしょう	少々
● 水と切干大根の戻し汁	500cc

#### 《作り方》

1. ボウルに切干大根を入れ、水を加えて1~2回、軽く揉み洗いして汚れを落とす。
2. 1をザルに上げ一度水気を絞り、再びボウルに入れ、ひたひたになるくらいの水を加え15分ほど置く。
3. 人参は千切り、小松菜は1cm幅に切る。
4. 2の切干大根の水分を切り、1cmに切る。戻し汁は捨てずに計量し、足りない分は水を足して500ccにする。
5. 鍋に油を入れ、切干大根、人参を炒め、分量の水を加えて(戻し汁も含む)煮る。
6. 5の野菜が軟らかくなったら、小松菜、調味料を加える。

