

切り干し大根のホネ² 煮

～カルシウムとリジンとビタミンD・・・と～

【材料】 4人分と下準備

- | | | |
|--------|------|---------------------------------------|
| 切り干し大根 | 32g | } さっと洗って、温めた牛乳にふたをして、
10～15分浸しておく。 |
| 牛乳 | 120g | |
| だし汁 | 120g | } せん切りにする。 |
| 油揚げ | 20g | |
| さとう | 12g | |
| 酒 | 20g | |
| しょうゆ | 24g | |
| 白煎りごま | 2g | |



副
菜

【作り方】

だし汁も加えて弱火で煮て切り干し大根が軟らかくなったら油揚げとさとう・しょうゆ・酒を加えて煮含める。

器に盛って、煎りごまを天盛りしてすすめる。

強火で煮ると牛乳が分離します。また、牛乳が好きな方は煎りごまの代わりにカッテージチーズを天盛りにしても良い。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
86kcal	3.0g	3.1g	100mg	1.1mg	1.8g	1.0g

食塩相当量摂取の比較

平成8年度と平成17年度の比較

