



# 切り干し大根のスープ

## 栄養士コメント

切り干し大根と干しいたけの戻し汁を使うことで旨味たっぷりのスープを作ることができます。

カルシウムの豊富な切り干し大根とカルシウムの吸収を促進させるビタミンDの豊富な干しいたけをたくさん使っているので骨粗鬆症予防にもおすすめしたい一品です。



## 作り方

切り干し大根、干しいたけはサッと洗ってたっぷりの水で戻しておく。戻し汁は後で使うのでとっておく。

切り干し大根は食べやすい長さに、干しいたけはスライスに、人参は千切り、生姜はみじん切りにする。

鍋に油をひき、生姜のみじん切りを炒め、香りが出てきたら人参、桜エビ、切り干し大根、干しいたけを加え炒める。

材料全体に火が通ったら戻し汁(120ml)とコンソメを入れて一煮立ちさせる。戻し汁の足りない分は水を入れる。

こしょうで味を整える。

## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	33 kcal
2. たんぱく質	1.1 g
3. 総脂質	1.0 g
4. 炭水化物	5.3 g
5. カルシウム	36 mg
6. リン	21 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	36 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	1.6 g
16. 食塩	0.4 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 切干大根-----	5 g
2. 人参-----	5 g
3. 干しいたけ(乾)-----	1/2 枚
4. 桜えび-----	0.5 g
5. 水-----	120 ml
切干大根と干しいたけの戻し汁を使用する	
6. 減塩コンソメ-----	1/4 個
7. サラダ油-----	1/4 小サジ
8. 生姜-----	少々
9. 黒こしょう-----	少々



(黄) 範囲内です