



切り干し大根とベーコンのスープ

栄養士コメント

切干大根は、カルシウムや鉄分、食物繊維の豊富な旨味の強い乾燥野菜です。煮込むことで切り干し大根の旨味を引き出します。煮ものの他に、水で戻して生のままサラダにしたり、スープ、お味噌汁にもよく合います。

作り方

- : 切り干し大根はたっぷりの水で戻す。
- : 鍋にベーコンを炒め、水を入れコンソメ、切り干し大根を入れる。切り干し大根が柔らかくなるまで蓋をして煮る。
- : こしょうで味を整え、貝割れ大根をいれ盛り付ける。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	28 kcal
2. たんぱく質	1.5 g
3. 総脂質	0.5 g
4. 炭水化物	4.6 g
5. カルシウム	31 mg
6. リン	29 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	15 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	7 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 切干大根-----	5	g
2. 貝割れ大根-----	1/8	パック
3. ベーコン(豚ソウダ-)-----	1/4	枚
1cm幅に切る。		
4. 減塩コンソメ-----	1/4	個
5. 水-----	120	ml
6. こしょう(白)-----		少々



(黄色い枠内です)