

生姜香る 干し野菜みそ汁



- ① 切干大根はサッと洗う。しいたけを水（分量外）で戻し、干切りにする。にんじんも干切りにする。ねぎは、細い斜め切りにする。
- ② 鍋に水としいたけの戻し汁を入れ、①を入れる。
- ③ 切干大根が戻ったら、にんじん、しいたけを入れ、火にかける。
- ④ ねぎを入れ、ひと煮立ちしたら、火を止め、味噌と生姜を入れる。

材料

切干大根	10g	にんじん	30g
乾燥しいたけ	5g	味噌	大さじ1/2
すりおろししょうが	5g	水	400ml
ねぎ	30g		

4
人分

 1人分の栄養価

エネルギー：42kcal
野菜量：40g
食塩相当量：0.8g