

野菜を切る手間、省けます。

できるだし 切干大根の煮物



【作り方】

材料をすべて鍋に入れて、煮汁がほぼなくなるまで煮る。
(約20分)

【材料】(4人分)

・できるだし7種の野菜と青森ほたてのだし

大さじ2



・できるだし青森野菜ミックス 20g



・切干大根(20分水につけて戻す。) 50g

・油揚げ(細長く切る) 1枚

・(お好みで)高野豆腐(戻して切る) 1枚

★切干大根の戻し汁400cc、醤油 小さじ1、
みりん 大さじ1、砂糖・酒 大さじ2

【栄養価】(1人分)

エネルギー: 132 kcal、食塩相当量: 0.9g

※成人1日の食塩目標量は、8g

(健康あおもり21(第2次計画より))



うま味で手軽に塩分コントロール