

体にやさしいレシピ

豚こまと切り干し大根のあっさり煮

副菜



※写真はイメージです。
茹でた小松菜を添えています。

下準備

- ☛ 切り干し大根……水を張ったボウルの中で、ほぐすように洗って水気を切る。
新たにたっぷりの水につけて15分ほどおく。
さっと水でゆすぎ、水気をしぶる。
- ☛ 豚こま肉……豚肉は大きければ、食べやすい大きさに切る。

作り方

① 鍋にAと切り干し大根を入れ、
中火にかける。煮立ったら弱
火にしてフタを少しずらして、
10分ほど煮る。

② フタを取り、豚肉を加え
てほぐす。アクが出てきたら
すくい、3~4分間肉に火が
通るまで煮る。

材料(つくりやすい量)

切り干し大根(乾)…1袋(約30g)
豚こま肉……………100g
水……………300ml
だしの素……………小さじ1と1/2
みりん……………大さじ1と1/2
減塩しょうゆ……………大さじ2
※濃口しょうゆの場合……………大さじ1

A

【1人分の栄養価】 ※1人分の野菜摂取量は60gです

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
93kcal	6.0g	3.8g	8.6g	353mg	40mg	0.4mg	1.6g	0.5g