

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。

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

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、水気をしぼる。

- ♪ 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。

ポイント

- ♪ 切り干し大根には鉄が多く含まれ、豚肉(たんぱく質)と一緒に摂ることで、鉄の吸収率がアップします。
- ♪ 作り置きしておけば、朝食の一品やお弁当のおかずにもぴったりです。
- ♪ お好みで茹でた小松菜を添えても、彩りがきれいです。

【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	353 mg	40mg	0.4mg	1.6g	0.5g