

切干大根とベーコンのトマト煮

〈材料／2人分〉

	切干大根(乾).....	15g
	玉ねぎ.....	30g
	ベーコン.....	10g
	オリーブ油.....	小さじ1/2(2g)
A	トマト水煮缶詰.....	100g
	トマトケチャップ.....	大さじ1(15g)
	顆粒コンソメ.....	小さじ1(2g)
	水.....	50ml
	こしょう.....	少々
	乾燥パセリ(好みで).....	適宜



〈作り方〉

- ①切干大根は水で戻し、水けをきり食べやすい長さに切る。玉ねぎはうす切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにオリーブ油、①を入れ、炒める。Aを加え、汁けがなくなるまで煮る。こしょうで味をととのえる。
- ③器に盛り、好みでパセリをかける。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 76kcal たんぱく質 1.8g 脂質 3.0g 炭水化物 9.0g 食塩相当量 0.8g

残った切干大根の活用例 切干大根のみそ汁

〈材料／2人分〉

切干大根.....	10g
小ねぎ.....	10g
水.....	400ml
削り節.....	2g
味噌・大さじ1(18g)	

〈作り方〉

- ①切干大根はキッチンバサミで2~3cm程度に切る。
- ②小ねぎはキッチンバサミで1cm程度に切る。
- ③鍋に水を入れ、①と削り節を入れ蓋をして火にかけ煮立ったら、中火で5分程度加熱し、火を止めて味噌を溶き入れる。



〈1人分 栄養価〉

エネルギー 35kcal たんぱく質 2.1g 脂質 0.6g 炭水化物 4.5g 食塩相当量 1.2g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

