

# ☆ 保育園の切干大根レシピ ☆



簡単メニュー

## 切干大根の味噌汁

<材料 幼児5人分>

切干大根	15g
カットわかめ	1.5g
味噌	大さじ1と1/4(23g)
煮干し(だし用)	7本くらい(12.5g)
水(煮干しだし)	600ml

<作り方>

- ① 鍋に水と煮干しを入れ 30分ほどおく。中火にかけ沸騰したら弱火にして10分煮出し、こす。
- ② 切干大根はよく洗い、水で戻して2cm程度の長さに切る。
- ③ わかめは水で戻して食べやすい大きさに切る。
- ④ だし汁に②を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に③のわかめを入れてから味噌を入れ、ひと煮立ちさせる。

切干大根とツナの  
ベストな組合せ

## 切干大根とツナのサラダ

<材料 幼児5人分>

切干大根	13g
ツナ缶	35g
人参	中 1/4本(40g)
ホールコーン	25g
マヨネーズ	大さじ1強(13g)
味噌	小さじ1/3(2g)

<作り方>

- ① 切干大根はよく洗い、水で戻す。2~3cm程度の長さに切って茹で、冷水にとり水をきる。
- ② 人参は2cm程度の太めの千切りにして茹でる。
- ③ ホールコーンは冷凍の場合、茹でて冷ます。(缶詰めのコーンは水分をきるだけでよい。)
- ④ ツナ缶は汁をきっておく。
- ⑤ マヨネーズと味噌を混ぜ合わせ、①②③④を和える。

… ひとくちメモ …

切干大根は干すことで旨味やビタミン、ミネラルなどの栄養素が凝縮された食材です。戻し汁にも栄養が含まれるので、汁物や煮物に使ってみましょう。

# ☆ 保育園の切干大根レシピ ☆



簡単メニュー

## 切干大根の味噌汁

<材料 幼児5人分>

切干大根	15g
カットわかめ	1.5g
味噌	大さじ1と1/4(23g)
煮干し(だし用)	7本くらい(12.5g)
水(煮干しだし)	600ml

<作り方>

- ① 鍋に水と煮干しを入れ 30分ほどおく。中火にかけ沸騰したら弱火にして10分煮出し、こす。
- ② 切干大根はよく洗い、水で戻して2cm程度の長さに切る。
- ③ わかめは水で戻して食べやすい大きさに切る。
- ④ だし汁に②を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に③のわかめを入れてから味噌を入れ、ひと煮立ちさせる。

切干大根とツナの  
ベストな組合せ

## 切干大根とツナのサラダ

<材料 幼児5人分>

切干大根	13g
ツナ缶	35g
人参	中 1/4本(40g)
ホールコーン	25g
マヨネーズ	大さじ1強(13g)
味噌	小さじ1/3(2g)

<作り方>

- ① 切干大根はよく洗い、水で戻す。2~3cm程度の長さに切って茹で、冷水にとり水をきる。
- ② 人参は2cm程度の太めの千切りにして茹でる。
- ③ ホールコーンは冷凍の場合、茹でて冷ます。(缶詰めのコーンは水分をきるだけでよい。)
- ④ ツナ缶は汁をきっておく。
- ⑤ マヨネーズと味噌を混ぜ合わせ、①②③④を和える。

… ひとくちメモ …

切干大根は干すことで旨味やビタミン、ミネラルなどの栄養素が凝縮された食材です。戻し汁にも栄養が含まれるので、汁物や煮物に使ってみましょう。