

副菜

昆布と切り干し大根の煮物



冷凍方法

昆 布：だしをとった後の
昆布の水気をきり
冷凍

人 参：せん切りにして冷凍

☆は冷凍した食材

材料（2人分）

☆昆 布	10g
切り干し大根	20 g
☆人 参	25 g（1/6 本）
だ し 汁	150cc
し ょ う ゆ	小さじ 2
み り ん	小さじ 2

調理方法

- ①冷凍したままの昆布をキッチンばさみで細切りにする。
- ②切り干し大根は乾燥のまま、適当な大きさにキッチンばさみで切り、さっと洗う。
- ③材料をすべて鍋に入れて、汁気がなくなるまで煮る。

1人当たり栄養価

エネルギー53kcal たんぱく質 1.8g 脂質 0.1g 炭水化物 12.7g 食塩相当量 1.1g

だしをとった後の活用～昆布～

水気をきって冷凍する。

⇒量がまとまったら、昆布だけで佃煮にする。

⇒適当な大きさに切って炊き込みご飯や煮物に加える。