

# 切り干し大根のミルク煮

## ～材料(4人分)～

切り干し大根	……	40g	
にんじん	……	40g	
ハム	……	30g	
ピーマン	……	20g	
油	……	大さじ1	
しその葉	……	4枚	
水	……	大さじ1	A
固形スープの素	……	3g	

## 【調味液】

切り干し大根の戻し汁	…	50ml
スキムミルク	…	大さじ4
しょうゆ	…	小さじ1/2
酒	…	大さじ2

## ～作り方～

- ① 切り干し大根はもみ洗いし、水でもどして絞る。  
**※このとき、戻し汁は捨てずに残しておく!**
- ② にんじん、ハム、ピーマンはせん切りにする。
- ③ 熱した鍋に油を入れ、食べやすい大きさに切った切り干し大根とにんじんを炒める。

- ④ ③にAとハムを加え、沸騰したら【調味液】も加えて煮込む。

※調味液の「切り干し大根の戻し汁」が  
**50mlに満たない場合は水を足して50mlにする!**

※スキムミルクがない場合は、「切り干し大根の戻し汁」  
**50mlを牛乳で代用可。牛乳を加えた後の加熱は弱火で!**

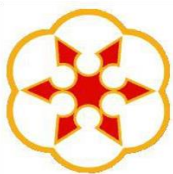
- ⑤ 最後にピーマンを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、しその葉と一緒に盛り付ける。

切り干し大根は、  
食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富な食材。  
長期保存できるので、常備しておくとお重宝します♪



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
111kcal	4.7g	4.3g	122mg	0.8g



こんにちは! 私たちは

**塩竈市食生活改善推進員です!**

【愛称 ヘルスマイト塩竈】

「**私たちの健康は、私たちの手で**」を合言葉に、健康の基本である食生活の改善を主なテーマとして活動しています。



まず、自らの健康づくりについて学び、わが家の食卓を健康なものにし、さらには地域みなさんにも健康な食習慣が定着することを願い、健康づくりの案内役としてボランティア活動を続けています。

6月と11月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」家族そろって食事を楽しみましょう。