



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈副菜〉

切り干し大根とひじきのミルク煮

乾物に牛乳をプラスするとひと味深いおいしさとなります。牛乳が冷たいと切り干し大根やひじきが戻るのに時間がかかるため、温めた牛乳でゆで戻しながら、煮含めていきましょう。

作り方

- ① 切り干し大根とひじきはしっかり洗って、よごれなどを取り、水気をしぼる。
- ② 鍋にAを合わせて中火にかけ、ふつふつとしてきたら①の切り干し大根とひじきを加え、汁気がほとんどなくなるまで煮る。
- ③ 火からおろしてすりごまを混ぜ、器に盛る。

材料(4人分)

切り干し大根	20g	A	牛乳	1カップ
ひじき	15g		だし汁	50ml
			みりん	大さじ1
			しょうゆ	大さじ1
			すりごま	大さじ1

● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
83kcal	3.4g	3.4g	149mg	0.9g