

『切干大根の煮物』を使ったアレンジレシピ



切干大根の煮物 1 パック (42g)

切干大根と小松菜の煮浸し



【材料】(1 人前)
切干大根の煮物…1 パック (42g)
小松菜…40g
素材力だし…スティック 1/5 (1g)
水…40g

【作り方】

- ① 小松菜は 4~5 cm の長さに切る。
- ② 鍋に水、素材力だし、小松菜の茎部分、切干大根の煮物を入れて火にかける。小松菜の茎に火が通ってきたら、小松菜の葉の部分も入れて軽く煮る。

【栄養成分値】

熱量 40kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 1.1g、
炭水化物 5.3g、食物繊維 2.0g、食塩 0.7g

切干大根の卵焼き



【材料】(1 人前)
卵…1 個
切干大根の煮物…1 パック (42g)
ゴマ油…小さじ 3/4 (3g)

【作り方】

- ① ボウルに卵を割り入れ、切干大根の煮物を入れて混ぜ合わせる。
- ② フライパンにゴマ油を入れて熱し、①を流し入れて両面を焼く。

【栄養成分値】

熱量 129kcal、たんぱく質 7.0g、脂質 8.7g、
炭水化物 4.5g、食物繊維 1.2g、食塩 0.9g

<ポイント> 煮るだけ！焼くだけ！簡単レシピ！

煮物は比較的手間がかかるため、多忙な時や独居の方は既製品を取り入れることもお勧めです。しかし、やや味付けが濃いため減塩の工夫が必要です。そこで、煮物の味付けを活かし、副材料を足すだけで栄養バランスアップができるメニューを紹介しました。煮浸しは小松菜以外にも白菜やエノキ茸等も相性が良いです。卵焼きはお弁当のおかずとしても重宝します。「煮るだけ」「焼くだけ」で簡単に作ることができますので、ぜひ試してみてください。