



副菜

レンジで簡単 切干大根



レシピ考案者 村上裕子



エネルギー	85 kcal
タンパク質	3.0 g
カルシウム	110 mg
食塩相当量	0.8g



<工夫点・料理のポイント>牛乳を使用して切干大根を手軽に電子レンジで調理しました。牛乳とマヨネーズでコクをだしました。



材料 2人分量 (g)

作り方



調理時間

15分

切干大根	20g
人参	30g
水	適量
A 牛乳	100cc
A 鶏ガラスープの素 小さじ 1 弱(2g)	
A 低カロリーマヨネーズ	10g
葉ねぎ	2g

- ① 切干大根は流水で洗い軽く絞り、4 cm長さに切っておく。
- ② 人参を千切りにする。
- ③ 葉ねぎを小口切りにしておく。
- ④ 深めのボールに①の切干大根を入れ、ややひたひたになるくらいの水を入れ、その上に②の人参を均一に散らし、ふわっとラップをする。電子レンジで600W2分加熱する。
- ⑤ ラップを外し、軽く混ぜる。Aの材料を入れて混ぜ、電子レンジで600W1分30秒加熱する。
- ⑥ 一度、電子レンジを開け、ボールを取り出し軽く混ぜ、再び電子レンジで600W1分加熱する。
- ⑦ 器に盛り、③の小口切りにしたねぎを飾る。