

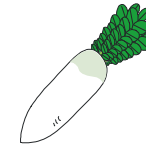


今月のおすすめレシピ



今月のおすすめレシピ食材は …

大根



大根と貝柱のスープ煮

～ 材料 (4人分) ～

大根(くりぬく)	300 g
干貝柱	3～5 個
ぬるま湯	100 ml
中華スープ	350～400 ml
酒	大さじ 1 杯
砂糖	小さじ 1/2 杯
塩	小さじ 1/2 杯
醤油	小さじ 1/2 杯

～ 作り方 ～

- ◎ 大根は球型にくり抜き、ゆでる
 - ◎ 貝柱はぬるま湯で戻す
- 1) スープで大根を約20分煮る
 - 2) 戻した貝柱を戻し汁も一緒に鍋に加える
 - 3) 調味料で味をととのえる

※ 写真は三つ葉を添えています
写真は小さい貝柱を使用しています



～ 栄養価 (1人分) ～

エネルギー	47 kcal
たんぱく質	6.2 g
食塩	1.3 g

カリウム制限の方へ

あらかじめ別の鍋で大根を下ゆでしておき、
あとからスープに加えます。

塩分制限の方へ

干した貝柱は塩分が高いので量に注意し、
戻し汁にも味がついているので塩は味をみて加えます。

大根の選び方・保存方法

よい大根の選び方は、手に持ってずっしりと重く、みずみずしいものを選びます。
保存するときは、根の水分を吸収されないように葉は切り落とします。
新聞紙などにくるんで、5℃くらいの涼しいところにおくと長持ちします。
(参考)設定により変わりますが、冷蔵庫 3～5℃ 野菜室 6～8℃ です。