



## 切干大根のみそ汁

<材料> 子ども4人分

切干大根	8 g
玉ねぎ	1/5個
白ねぎ	1/6本
みそ	大さじ1と小さじ1/2
煮干しだし	4カップ (800ml)

<作り方>

- ① 切干大根は水に浸けて戻し、軽く水気をしぼって2~3cm幅に切る。
- ② 玉ねぎはスライス、ねぎは斜めに切る。
- ③ 煮干しだしで玉ねぎ、切干大根を煮る。
- ④ ねぎを加え、柔らかくなったらみそを加える。

※かつお昆布だしやかつおだしなどを使っても作れます。

切干大根には食物繊維や鉄分、カルシウムなどの栄養素が含まれています。