

切り干し大根のスープ



材料（5人分）

鶏むね肉	50 g
しめじ	50 g
玉ねぎ	80 g
切り干し大根	25 g
きゃべつ	50 g
しょう油	5 g
コンソメ	5 g
塩	少々
こしょう	少々
水	900ml

子ども 1 人分の栄養価	
エネルギー	43 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	0.3 g
塩分	0.6 g

作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切っておく。鶏むね肉は千切りにしておく。玉ねぎは薄切り、きゃべつは短冊切り、しめじは子房に分けておく。
- ② 鍋に分量の水を沸騰させ、鶏むね肉、玉ねぎ、切り干し大根を入れる。鶏むね肉がくっつかないように少しかき混ぜながら、あくを取りながら煮る。
- ③ 切り干し大根が柔らかくなったら、きゃべつとしめじを入れる。
- ④ きゃべつが柔らかくなったら、調味料で味を調える。

一口メモ

切り干し大根をいれることで、よく噛んで食べることができ、満足感を得ることができます。また、うま味もアップします。