

忙しい主婦に
オススメ!



食物繊維たっぷり簡単レシピ レンジで時短☆切り干し大根の煮物

食物繊維が豊富な食品を摂ることで
血糖上昇が抑えられます



作り置きやお弁当のおかず
にもお勧めです!
余った分は冷凍保存も可能

【材料 (2人分)】

切り干し大根	30g
人参	1/4本
油揚げ	1枚
ちくわ	2本
しめじ	1/2袋
冷凍枝豆	適量
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
和風だし	小さじ1/2
水	100cc

【作り方】

- ① 切り干し大根はたっぷりの水につけて戻し、水気をきる。
- ② 人参、油揚げ、ちくわを細切りにする。しめじはほぐしておく。
- ③ 耐熱容器に全ての具材、調味料を入れる。
- ④ ラップをふんわりかけて600wのレンジで6分加熱する。
- ⑤ 全体をよく混ぜしばらくおいて、味がしみ込んだら完成!

①



②



③・④



★一晩おくとさらに味がしみ込んで美味しく召し上がれます★

1人分の栄養量

158kcal たんぱく質 9.1g 炭水化物 22.3g (食物繊維 4.4g) 塩分 2.3g