



野木町地産地消メニュー



⑦④ 切干大根と干し椎茸のおみそ汁

調理時間 10～15分

乾物から出る出汁を存分に味わえる味噌汁です♪美味しい出汁のおかげで味噌も少量。減塩&カルシウム・ビタミンDがいっぱい！

食材の旬

切干大根 1月～2月
干しシイタケ 6月～7月



【材料】

切干大根	20g
みそ	大さじ1弱
煮干し	8g
干しシイタケ	3個
水	2カップ

【作り方】

- ① なべに分量の水と煮干し、砕いた干しいたけを入れる。
- ② 切干大根はさっと洗い、食べやすい長さに切る。
- ③ なべに②を入れ、火にかける。
- ④ 具がやわらかくなったら、みそを溶き入れひと煮する。

～ひとくちメモ～ 時間が許す場合は、水に干し椎茸と切り干し大根を浸して冷蔵庫で半日以上寝かせるとさらに濃い出汁が出ます。