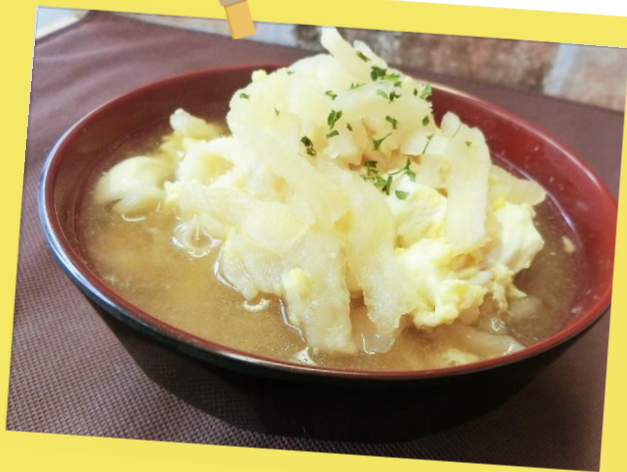


# 切干大根のイタリアンスープ



切干大根は、生の大根よりも多くの栄養素を摂取できます。天日干してうまみや栄養が濃縮されカルシウムや鉄分、ビタミンB群などが含まれます。不溶性の植物繊維も豊富で、腸のぜん動運動を活発にして便秘の解消を促します。

卵やチーズのトッピングをすれば小さなお子様にもおすすめです！



## 材 料4人分

- ・切干大根 …20g
- ・水(切干大根の戻し汁も使う) …カップ3
- ・顆粒コンソメ …小さじ2
- ・しょうゆ …小さじ1
- ・刻みパセリ …適量

- A
- ・卵(M玉) …1個
  - ・粉チーズ …大さじ1
  - ・パン粉 …大さじ1

## 作り方

- ①切干大根は軽く水洗いし、ひたひたの水につけてもどす。柔らかくなったら食べやすい長さ(2cmくらい)に切る。
- ②ボウルにAの材料を混ぜ合わせておく。
- ③鍋に水とコンソメ、切干大根を入れて中火で煮る。
- ④沸騰したら、②の卵液を加え、ふわっと浮き上がったら軽くひと混ぜして火を止め、しょうゆを加える。器に盛り、パセリを散らす。