



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ **レシピ**

File.171

野菜の加工品を活用したレシピ

切り干し大根のトマトソース煮

1人分の野菜使用量 **63g**

※野菜の加工品を含む

材 料 4人分

切り干し大根（乾燥）…………… 30g
ピーマン …………… 2個（70g）
バター…………… 15g
こしょう…………… 少々
切り干し大根の戻し汁…………… 200ml
トマトソース（市販品）… 150g

■ 1人分の栄養量

エネルギー 66kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 2.9g、カルシウム 47mg、食物繊維 2.4g、食塩相当量 0.3g

- ①切り干し大根はさっと水洗いし、20分程度水に浸して戻し、水気を絞っておく。
- ②ピーマンは種を除き、幅5mm程度の細切りにする。
- ③フライパンに切り干し大根の戻し汁と①の切り干し大根を入れ、中火で好みのやわらかさになるまで煮る。
- ④トマトソースを加えて水気がなくなるまで煮込み、ピーマンを加えてさっと火を通す。
- ⑤最後にバターを加えて溶かし、お好みでこしょうをふって味をととのえる。

おすすめポイント♥

乾燥野菜や野菜の缶詰、水煮などを常備しておくと、「野菜のおかずをあと一品！」というときにもサッと使えてとても重宝しますよ。



▲弘前市食生活改善推進員について