

妊産婦さん向けの野菜レシピ

切干大根のみそ汁

材料（2人分）

切干大根・・・ 10g

小松菜・・・・ 10g

カットわかめ・・・ 2g

だし汁・・・・ 300cc

味噌・・・・ 小さじ2

作り方

- ①切干大根は水で戻し、2cm長さに切る。
- ②小松菜は沸騰した湯で茹で、2cm長さに切る。
- ③だし汁に①とわかめを加え煮立て、味噌と②を加える。

