

## 切干大根とえのき茸のトマト煮



## 切干大根とえのき茸のトマト煮

### [材料(2人分)]

えのき茸	1/2袋
トマト缶(カット)	400g(1缶)
水	200ml
大豆(水煮)	50g
切干大根	30g
塩昆布	20g

### [作り方] 調理時間:約15分

1. 切干大根はたっぷりの水に入れて、表面を軽くこするよう  
にして洗ってから、しばらく絞らずにザルに上げて置いておく。  
えのき茸は根元を切り落とし、ほぐしておく。
2. フライパンに、トマト缶、水、塩昆布、水気を切った  
切干大根、えのき茸、大豆を加えて、蓋をして中火で  
7~8分煮る。
3. 蓋を開け、水気を飛ばすようにまぜながら、煮汁が  
ほとんどなくなるまで煮詰めて完成。

※パスタを和えたり、トーストにのせたり、  
卵料理や肉料理のソースにもおすすめです。

〔このレシピ1人分の食物繊維摂取量〕  
約10.5g(1日分の目標摂取量18g以上)

使った商品はこちら



QUEEN'S  
ISETAN  
Food

切干大根

宮崎県産大根を天日で干し、  
大根の甘味と風味を引き出しました。