

 鍋1つでできる!

## 大根とホタテの スープ煮



副菜



大根

調理時間



25分

1人あたりの野菜量



100g

アレルギー物質(28品目)



鶏

(固形コンソメは原材料を確認してください)

### 材料(2人分)

大根 1/6本(200g)  
ホタテ缶 1/4缶(20g)  
水 200mL  
固形コンソメ 1/2個  
酒 大さじ1  
塩 少々  
A [ 片栗粉 大さじ1/2  
水 大さじ1

### 作り方

- ① 大根は1.5cm角に切る。
- ② 鍋に大根、ホタテ缶の汁、水、固形コンソメ、酒を入れ、強火にかける。煮立ったら弱火にし、大根が透明になるまで約20分煮る。
- ③ ほぐしたホタテ缶を加えて、ひと煮立ちしたら、塩で味を調える。Aをよく混ぜて少しずつ加え、トロミをつける。

### ポイント

カブの他、小松菜などの葉物野菜にもアレンジできます。とろみをつけることで、冷めにくく、冬でもあったか!



### 1人分の栄養素量

| エネルギー   | たんぱく質 | 食物繊維  | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|
| 50 kcal | 2.6 g | 1.4 g | 1.1 g |

レシピ提供：東近江市健康推進員協議会