

# 令和6年度 健康お役立ちレシピコンテスト〜かんたん野菜レシピ〜 入賞レシピ②



優秀賞

## 切干大根のフォー風スープ



レシピ考案:山野 優月 さん



### <レシピ考案者より>

- ・おじいちゃんが作った切干大根を使って、おいしいスープを考えました。
- ・包丁をあまり使わずに簡単に調理できます。バジルを乗せると香りよく仕上がります。

### 【材料(4人分)】

- ・切干大根……………40g
- ・人参……………200g
- ・もやし……………100g
- ・レタス……………60g
- ・(あればバジルの葉)……8枚
- 鳥ガラスープの素……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1.5  
(あればナンプラー)
- 水……………8カップ

### 【作り方】

- ①鍋に水を入れ、さっと洗った切干大根を入れる。
- ②人参は洗って細切りにする。
- ③もやし、レタスを洗って水気を切る。
- ④①に②と鶏ガラスープの素、しょうゆ(あるいはナンプラー)を入れて火にかける。
- ⑤人参に火が通ったら③を入れて、ひと煮たちさせる、
- ⑥味見をして、味の調整をする。
- ⑦器によそい、好みでバジルの葉を添える。

### 【審査員のコメント】

- ・切干大根をフォーに取り入れるのはすごいアイデア！
- ・手に入りやすい材料で、調理も簡単。
- ・食べやすい味付け。
- ・ナンプラーがなければ、少しごま油で風味付けしてもよいかも。

