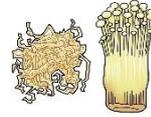


# 「パワーアップ!朝ごはん」

さっぱりと食べられる!

## 切り干し大根とえのきたけの梅煮



〈材料 4人分〉

切り干し大根 15g

えのきたけ 30g

梅干し 大1個

調味料 { しょうゆ 小さじ1

みりん 大さじ1



〈作り方〉

① 切り干し大根はさっと洗う。えのきたけは3等分に切り、ほぐしておく。梅干しは種を取り、細かく切る。

② 水に戻した切り干し大根をそのまま鍋に入れ、調味料を加えて煮る。

③ ②にえのきたけと梅干しを入れ、汁気がなくなるまで煮る。

