



## 切干大根のピリ辛味噌汁

切干大根のうま味はイタリアンにもピッタリ!



0.3g

### — 減らソルトレシピ —

材料 2人分

切干大根	10g
トマト水煮缶 (ダイス)	100g
にんにく	小さじ 1/4
鷹の爪	1/5本
オリーブオイル	大さじ 1/2
こしょう	少々
顆粒コンソメ	小さじ 1/3



作り方

1. 切干大根は水に 10 分以上もどし、やわらかくする。
2. にんにくはみじん切り、鷹の爪は種を取り、輪切りにする。
3. フライパンににんにくと鷹の爪、オリーブオイルを入れて火にかけ、にんにくの香りがたったら、トマト水煮缶と顆粒コンソメを入れてトマトソースを作る。
4. 3に切干大根を入れて加熱し、ソースをからめ、こしょうをふる。

※ パセリやバジル、オレガノをふってもおいしい!