

中華だしで切り干し大根と ズッキーニのワタのスープ



廃棄減

時短
加熱短い

中華だしで切り干し大根と ズッキーニのワタのスープ

材 料(2人分)

水	300cc
ズッキーニの芯(わた)	30g程度
(トペツモシリめしで 取り除いたもの)	
切り干し大根	3~4g
中華だしの素	大さじ1
こしょう	少々



作り方

- (1)ズッキーニの芯(わたの部分)を縦半分に切り、半月切り(薄めに切る)
切り干し大根はそのままか、水洗いし、水気をしっかり絞る
- (2)鍋に水を入れ、(1)の材料を入れ、火にかけ、沸騰後、中火にして3~5分加熱する
- (3)鍋に中華だしを加え、味をみて、こしょうを振り火を止める