

切り干し大根とツナの塩昆布あえ

お好みで白ごまをトッピング☆

【材料4人分】

切り干し大根	30g
きゅうり	1本
塩昆布	8g
ツナ缶(オイル漬け)	1缶(70g)
ごま油	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2
粗挽き黒こしょう	少々

A



【作り方】

1. 切り干し大根は、ザルに入れて、流水でよくもみ洗いする。
そのまま水気を絞らずに10分ほどおく。

きゅうりは、せん切りにする。

★切り干し大根は、洗った時の水分のみで戻します。

2. ボウルに1. 塩昆布、油を少し切ったツナ缶、Aを入れよく混ぜたら、できあがり。

☆ツナ缶は、蒸し鶏やハムなどでも代用可能です。
(蒸し鶏は、ささみ100gに酒小さじ1・塩少々を揉み込み、ラップをして、600wの電子レンジで2分加熱するとできあがります!)

3. 器に盛り、お好みで白いりごまをふる。

エネルギー63kcal たんぱく質4.2g 脂質2.2g
カルシウム63g 食塩相当量0.8g

切り干し大根のイタリアン風炒め

切り干し大根を洋風アレンジ☆
切り干し大根が苦手なお子様にも是非お試しください!

【材料4人分】

切り干し大根 30g
ベーコン 30g
トマトのカット缶 200g (1/2缶)
砂糖 小さじ2 (6g)
パセリ 少々
オリーブ油 大さじ1/2 (6g)
にんにく 10g
塩 小さじ1/6 (1g)
こしょう 少々



【作り方】

1. 切り干し大根は揉み洗いをし、水で15分戻し、絞って食べやすい長さに切る。
2. ベーコンは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンに油を熱し、にんにくを炒め香りが立ったら、ベーコンと切り干し大根を加えて炒める。
4. トマト缶と水200mlと砂糖を加え、汁けが無くなるまで煮て、塩・こしょうで味を調える。
5. 器に天盛りし、パセリのみじん切りをトッピングする。

エネルギー87kcal たんぱく質2.4g 脂質4.6g
カルシウム38mg 食塩相当量0.8g

切り干し大根のヨーグルトサラダ

あまったヨーグルトにまぜるだけ!

【材料4人分】

切り干し大根 40g
ヨーグルト(無糖) 200g
きゅうり 1本(80g)
ハム 4枚(40g)
こしょう 少々

お好みのものを加えてサラダにアレンジ☆



【作り方】

残ったヨーグルトに切り干し大根を入れて戻し(およそ8時間)せん切りのきゅうり、ハムなど、お好みのものをまぜるだけ!

★400g入りのヨーグルトが残り1/3~1/4ぐらいになって分離してホエイが多くなってしまったときがチャンス!

★切り干し大根をヨーグルトの容器に入れて、よく混ぜて冷蔵庫に入れておきます(8時間ぐらいで戻ります)。



水なしで
混ぜるだけ!



エネルギー84kcal たんぱく質4.7g 脂質3.1g
カルシウム116mg 食塩相当量0.4g

切り干し大根のお焼き

噛みごたえ抜群!! ネギとごま油の風味が香ります。おつまみにもどうぞ☆

【材料4人分】

切り干し大根 40g
卵 Lサイズ1個
長ネギ 120g
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1/2



【作り方】

1. 切り干し大根は水に5分つけて絞り、3cmの長さに切る。
2. 長ネギを半分のななめ切りにする。
3. フライパンにごま油を熱し、1.と 2.を入れて炒め水分を飛ばし、しょうゆを回しかける。
4. 卵を割りほぐして、3.に入れ丸く形を整えて両面に薄い色がつくまで弱火で焼く。



エネルギー145kcal たんぱく質8.8g 脂質8.7g
カルシウム80mg 食塩相当量1.2g

ひじきの煮物

冷凍してまぜご飯や他の具を入れたものにして利用してもOK
豆腐と混ぜたら白あえに☆

【材料4人分】

ひじき 10g
人参 1/2本
しいたけ 2個
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1
みりん 大さじ1
だし汁 50g

【作り方】

1. ひじきを水で戻す。
2. 人参、しいたけは千切りにする。
3. 材料を鍋に入れ、柔らかくなるまで煮る。



エネルギー32kcal たんぱく質0.8g 脂質0.1g
カルシウム30mg 食塩相当量0.8g

賢い人はもう使ってる

- ✓ 常温保存OK 水分が少ないので冷蔵庫いらず♪
- ✓ 賞味期限が長い いざという時に備えられます♪
- ✓ うま味凝縮 水分が少ないのでうま味がギュギュと♪
- ✓ 栄養価が高い 日の光で生より栄養価がUPします♪
- ✓ コンパクト 軽い!小さい!買い物らくらく♪
- ✓ 時短 戻すだけ♪
- ✓ 食品ロス削減 無駄が出ない♪
- ✓ コスパ抜群 使う分だけ使用♪

乾物おすすめPoint