

→今月の【 簡単レシピ 】 2024/10月更新

野菜の高騰が続いており、思うように野菜が食べられない状況が続いています…
そんな時、不足しがちな食物繊維を十分に補える『切干大根』を使ったレシピは
いかがでしょうか？ 色々な調理法で野菜不足解消を目指しましょう!!

簡単レシピ 『切干大根を使ったアレンジレシピ』

切干大根で三色ナムル [2人分]

| | |
|---------|----------|
| 切干大根 | 20g |
| ごま油 | 小1(4g) |
| 濃口醤油 | 小2((12g) |
| 料理酒 | 小1(5g) |
| 砂糖 | 小1(3g) |
| 味噌 | 6g |
| おろし生姜 | 5g |
| 冷凍ほうれん草 | 80g |
| ごま油 | 小1.5(6g) |
| 薄口醤油 | 小1(6g) |
| コチュジャン | 1g |
| もやし | 100g |
| ごま油 | 小1(4g) |
| 薄口醤油 | 小0.5(3g) |
| 塩こしょう | 少々 |

- ①切干大根は水(分量外)で戻して水気を切る
- ②フライパンにごま油を熱して①を炒め、透き通ったら調味料を入れて煎り付ける
- ③冷凍ほうれん草は耐熱皿に入れて電子レンジ600Wで40～60秒加熱し、流水で粗熱を取って水気をしぼり、調味料であえる
- ④もやしはさっとゆでて水気を切り、調味料であえる
- ⑤器に②、③、④を盛る



栄養量(1人分) エネルギー-94kcal 塩分0.9g

切干大根のごまだれサラダ [3人分]

| | |
|----------|----------|
| 切干大根 | 20g |
| パプリカ赤・黄 | 各40g |
| 水菜 | 50g |
| 胡瓜 | 50g |
| ハム | 35g |
| ごまだレッシング | 45g |
| 濃口醤油 | 小0.5(3g) |
| マヨネーズ | 小1.5(6g) |
| 酢 | 小1(5g) |
| ごま油 | 小1(4g) |



- ①切干大根は水(分量外)で戻して水気を切る
- ②パプリカ、胡瓜、ハムは千切、水菜は3cm長に切る
- ③調味料を合わせて①、②と混ぜる

栄養量(1人分) エネルギー-131kcal 塩分0.9g

切干大根のトックスープ [3人分]

| | |
|-------|-----------|
| 切干大根 | 20g |
| ベーコン | 40g |
| 玉ねぎ | 1/4個(50g) |
| えのき | 1/2P(50g) |
| 人参 | 30g |
| 水 | 3P(600cc) |
| コンソメ | 2g |
| 料理酒 | 小1(5g) |
| 薄口醤油 | 小1(6g) |
| 塩 | 0.5g |
| バター | 5g |
| 黒こしょう | |



- ①切干大根は水(分量外)で戻して水気を切る
- ②ベーコン、玉ねぎ、人参は千切、えのきは石づきを取ってほぐしておく
- ③鍋に水と調味料、①、②を入れて強火にかけ、沸騰したら弱火で3～5分煮込む
- ④仕上げにバターを入れて器に盛り、黒こしょうをふる

栄養量(1人分) エネルギー-104kcal 塩分1.1g