

→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
ごまドレッシング	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