

切り干した根が 好きになる煮物



うまみがつまった切り干し大根の煮物。
是非お楽しみ下さい♪

《材料：4人分》

切り干し大根・・・・・・・・・・30g
にんじん・・・・・・・・・・小1本
しらたき・・・・・・・・・・200g

A
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1.5
みりん・・・・・・・・・・大さじ1.5

酒・・・・・・・・・・大さじ1.5
和風だしのもと・・・・・・・・小さじ2

水・・・・・・・・・・200cc

【1人あたり エネルギー62kcal 塩分 1.1g 1食分64円】

- 1 切り干し大根をさっと洗い、水に10分程度つけてもどす。軽く水気を切る。
- 2 にんじんを千切りにする。
- 3 沸騰した湯で、しらたきをさっとゆで、食べやすい大きさに切る。
- 4 鍋に、Aの調味料と水を入れ、ふつふつとしてきたら、にんじん、切り干し大根、しらたきを入れる。
- 5 落とし蓋をして煮る。汁気がなくなるまで煮ると味が染みておいしい。

切り干した根の みそバター風味



バターのうまみをぎゅっと吸い込み
かみしめるごとにおいしさが広がります!!

《材料：4人分》

切り干し大根・・・・・・・・・・30g
にんじん・・・・・・・・・・1/3本
コーン・・・・・・・・・・大さじ3
バター・・・・・・・・・・10g

A
水・・・・・・・・・・200cc
和風だしのもと・・・・・・・・小さじ2
味噌・・・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1

ねぎ・・・・・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー78kcal 塩分 0.95g 1食分61円】

- 1 切り干し大根をさっと洗い、水に10分程度つけてもどす。しっかりと絞る。
- 2 にんじんを千切りにする。
- 3 厚手の鍋にバターを熱し、1と2を炒める。全体にバターがなじんだら、水と残りの調味料を入れてひと煮立ちさせる。
- 4 コーンを加え、切り干し大根が柔らかくなるまで時々かき混ぜながら煮る。
- 5 仕上げに、ねぎの小口切りを散らす。

切り干した根のサラダ



歯ごたえがおいしいサラダ☆
是非、お楽しみ下さい♪

《材料：4人分》

切り干し大根・・・・・・・・・・40g
きゅうり・・・・・・・・・・1本
ツナ缶・・・・・・・・・・1缶

A
マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ4
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
白すりごま・・・・・・・・・・小さじ2
おろししょうが・・・・・・・・小さじ2
ゆず果汁・・・・・・・・・・大さじ

【1人あたり エネルギー171kcal 塩分 0.9g 1食分99円】

- 1 切り干し大根をさっと洗い、水に20分さらす。さっと熱湯をかけ、固く絞ってざく切りにする。きゅうりは、太めの千切りにし塩(分量外)をしてしばらく置き、絞っておく。ツナ缶は、汁を切っておく。
- 2 Aを合わせて、1を和える。

大根・だいこん・ダイコン



みずみずしい大根とポリポリの食感が中から
ピリッとしたカイワレが楽しめます♪

《材料：4人分》

大根・・・・・・・・・・100g
カイワレ大根・・・・・・・・1パック
切り干し大根・・・・・・・・20g
すりおろし大根・・・・・・・・適量
ポン酢・・・・・・・・・・適量

【1個あたり エネルギー32kcal 塩分 0.4g 1食分37円】

- 1 切り干し大根をさっと洗い、水に20分さらす。さっと熱湯をかけ、固く絞ってざく切りにする。
- 2 大根はせん切りにする。貝割れ大根は根を切り、半分に切る。
- 3 1と2を混ぜ合わせる。
- 4 器に盛り付け、大根おろしをのせ、ポン酢をかける。

フレンチトースト オレンジソース



爽やかなオレンジの香りが広がるフレンチトースト。
なんだか優雅なひとときを味わえます♪

《材料：5人分》

A
卵・・・・・・・・・・5個
グラニュー糖・・・・・・・・80g
牛乳・・・・・・・・・・100cc

フランスパン・・・・・・・・5切れ
オレンジ・・・・・・・・2個
オレンジジュース・・・・・・・・200cc
バター・・・・・・・・・・40g

飾り用
いちご・ミントの葉・オレンジの皮

【1個あたり エネルギー475kcal 塩分 1.3g 1食分105円】

- 1 ボウルにAを入れ、よく混ぜる。
- 2 パンをバットに並べ、1を流し込んで10分寝かせる。
- 3 オレンジの皮をむき、実を薄皮からはずす。薄皮から果汁を搾っておく。
- 4 フライパンを熱し、バターを半量を溶かし、2のパンを弱火で焼く。
- 5 オレンジの果肉・オレンジ果汁・オレンジジュース・残りのバターを加えて、火が通ったら裏返す。
- 6 焦げないうちに、皿に取り分け、ミントの葉やオレンジの皮を散らして出来上がり。(季節のフルーツを添えてもよい。)