

☆料理名 切り干し大根のソース炒め

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

切り干し大根	30g
人参	20g
キャベツ	60g
ピーマン	20g
もやし	60g
油	小さじ1
だし汁	60cc
濃厚ソース	大さじ1・1/2
A { 酒	小さじ1
こしょう	少々



●作り方

- ① 切り干し大根を水で戻し、水を絞り、3cmの長さに切る。
- ② 人参、キャベツは4cmの長さに短冊切り、ピーマンを細切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、人参、切り干し大根を入れ、炒める。だし汁を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 火が通ったら、キャベツ、もやしを入れる。
- ⑤ ピーマンを入れ、Aで味を整える。



ヘルシーな焼きそば感覚で味わう
ことができます♪

(1人分) エネルギー49kcal/たんぱく質 1.1g/脂質 1.1g/塩分 0.5g

☆料理名 切り干し大根の中華風サラダ

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

切り干し大根	40g
ロースハム	40g
きゅうり	80g
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1・1/2
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
いりごま	大さじ1



A

●作り方

- ① 切り干し大根は水でもみ洗いし、たっぷりの水に5分くらい浸けて戻す。さっとゆでて冷まし、水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ② ロースハムは細切りにする。きゅうりは千切りにし、軽く塩をしておく。よく絞って水気を切る。
- ③ ボウルに A を混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。



保存のきく切り干し大根を上手に活用しましょう♪

(1人分) エネルギー74kcal/たんぱく質 3.3g/脂質 2.8g/塩分 0.8g

☆料理名 切り干し大根のオムレツ

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

卵	3個
切り干し大根(乾)	40g
おのだネギ三昧	20g
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
ごま油	大さじ1



●作り方

- ① 切干大根は5分程度、水に浸けて戻したら水気を絞り2~3cmに切り、ネギ三昧は小口切りにする。
- ② フライパンにごま油半量を熱し、切干大根を炒め、Aの調味料を加えて更に炒め、水分が飛んだら火を止めて、器に取り出す。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、②とネギ三昧を加えて、全体を混ぜる。
- ④ ②のフライパンをふき取り、残りのごま油を熱し、③を流し入れてふたをして弱火で焼く。



切り干し大根を入れることで、よく噛むことにつながります♪

(1人分) エネルギー128kcal/たんぱく質 6.1g/脂質 7.0g/塩分 0.9g