

# ☆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\*

A

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



### ●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\*

A

卵	3 個
切り干し大根（乾）	40 g
おのだネギ三昧	20 g
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 6.1 g /脂質 7.0 g /塩分 0.9 g

# ☆料理名 切干大根とカリカリベーコンサラダ

## ●材料( 4人分 )

切干大根	30g
にんじん	50g
きゅうり	1本
塩	少々
ベーコン	30g
A マヨネーズ	大さじ3
しょうゆ	小さじ1/2

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*



## ●作り方

- ① 切干大根は水に 10 分程度つけて戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。
- ② にんじん、きゅうりは千切りにして、塩もみをして絞る。
- ③ ベーコンは短冊切りにして、油を敷かずにフライパンでカリカリになるまで炒める。
- ④ ボウルに①②を入れ A で和えて、冷ました③を加えて混ぜる。



噛みごたえのある食材を使用した  
かみかみメニューです♪

(1人分) エネルギー106kcal/たんぱく質 1.5g/脂質 8.8g/塩分 0.5g

# ☆料理名 切り干し大根のピリ辛サラダ

## ●材料( 4人分 )

\*レシピ提供：健康増進課\*

切り干し大根	40g
水菜	80g
コーン缶	40g
桜えび	8g
にんにく（チューブ）	小さじ1/2
砂糖	大さじ1・1/3
輪切り唐辛子	少々
レモン果汁	大さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ2弱



A

## ●作り方

- ① 切り干し大根は軽く水洗いをして、たっぷりの水につけてしっかりと戻し、食べやすい長さに切る。
- ② 水菜はよく洗って3cm幅に切る。
- ③ コーンは水気を切っておく。
- ④ ①②③と桜えび、Aを加えて混ぜ合わせる。



切り干し大根には鉄が多く含まれています。酸っぱいものを食べたり、よく噛んで食べたりして胃酸の分泌を促すと鉄の吸収率が高まることが期待できます♪

(1人分) エネルギー63kcal/たんぱく質 2.4g/脂質 0.2g/塩分 0.7g

# ☆料理名 シャキシャキハンバーグ

## ●材料( 4人分 )

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

A

豆腐	150g
切り干し大根	40g
めんつゆ (2倍濃縮)	小さじ4
水菜	40g
しいたけ	60g
鶏ひき肉	250g
塩こんぶ	4つまみ(10g)
片栗粉	大さじ3
ごま油	大さじ1
サニーレタス	4枚
ミニトマト	8個



## ●作り方

- ① 豆腐は水を切っておく。
- ② 水菜は洗って1cm幅に切り、しいたけはみじん切りにする。
- ③ サニーレタスは洗って1/2程度に切る。ミニトマトはヘタを取り洗う。
- ④ 切り干し大根は水で戻してよく絞り、1cm長さに切り、めんつゆを混ぜておく。
- ⑤ ボウルにAと、①、②、④を入れてよく混ぜ、4等分にして小判型にする。
- ⑥ ごま油を熱したフライパンで⑤の両面を焼く。
- ⑦ 皿に③、⑥を盛り付ける。



切り干し大根や水菜を混ぜ込むことで「シャキシャキ」とした食感が加わり美味しさがアップします♪

(1人分)エネルギー234kcal/たんぱく質 13.7g/脂質 11.7g/塩分 0.9g