



乾物を使ったヘルシーレシピ

今回は保存しやすい乾物を活用したヘルシーレシピをご紹介します。頻繁に買い物に行くことが難しい時期は、乾物を上手に活用することで、買い物の回数を抑えつつ食事のバリエーションを増やすことができます。

この機会に改めて乾物を活用してみませんか？



◆乾物とは…

野菜や海藻などを乾燥させ、水分を減らして、保存性を高めた食品です。

【代表的な乾物】

切り干し大根	干ししいたけ	高野豆腐	春雨	麩	海苔
乾燥ひじき	乾燥わかめ	かつお節	干しえび	など	

乾物は長期保存しやすいことに加え、味が凝縮している、手軽に調理(食品によってはそのまま汁物などに加えられる)できる、価格が安定しているなどの利点があります。



乾物は活用する前に、商品に記載されている戻し方を確認しましょう。

◆高野豆腐の卵とじ◆

調理時間 約15分

1人分 エネルギー:221kcal 食塩:1.9g

材料(2人分)

卵 …2個(100g)
 高野豆腐 …2枚(36g)
 干ししいたけ…2個(6g)
 玉ねぎ …中1/2個(100g)
 水 …3/4カップ(150ml)
 しょうゆ …大さじ1(18g)
 ごま油 …小さじ1(4g)
 塩 …少々



作り方

【下ごしらえ】 ※乾物は記載の通り戻しておく。

高野豆腐 : 8等分に切る。
 干ししいたけ: 石づきを除去、細切りにする。
 戻し汁を50ml取り分けておく。
 玉ねぎ : 薄くスライスする。

- 鍋に水を入れて中火で熱し、玉ねぎを加えて煮る。玉ねぎが透き通ってきたら弱火にし、干ししいたけと戻し汁、塩、しょうゆ、高野豆腐を加えて全体を軽く混ぜ、一煮立ちさせる。
- ①に溶きほぐした卵を加え、ふたをする。卵が固まったら火を消し、ごま油を加える。



◆豚肉と切り干し大根のカレー風味◆

調理時間 約15分

1人分 エネルギー:206kcal 食塩:0.7g

材料(2人分)

豚肉 …150g
 切り干し大根…20g
 ピーマン …1個(40g)
 カレー粉 …小さじ1(2g)
 酒 …大さじ1(15g)
 しょうゆ …小さじ1(6g)
 油 …小さじ1(4g)
 塩 …少々
 こしょう…少々



作り方

【下ごしらえ】

切り干し大根: 記載の通り戻しておく
 ピーマン: へたと種を除去、細切りにする
 豚肉 : およそ3cm幅に切る。

- フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、ピーマン、切り干し大根を加え、炒め合わせる。
- ピーマンに火が通ったら、酒、しょうゆ、カレー粉を加えてよく混ぜ合わせる。塩・こしょうで味を調える。



切り干し大根を加えることで食べごたえアップ!!

無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい

