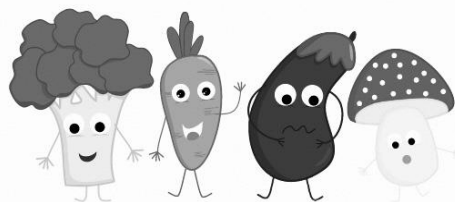


乾燥について



乾燥はとっても簡単。まずは気軽にチャレンジ♪♪



①乾燥したい食材を準備する

②食べやすい大きさにそろえる

野菜をしっかり洗って水気を拭き取り乾燥しやすいように、やや薄めや小さめにカットします。



③ネットやザルに

なるべく均等に並べて干す

干すタイミングは洗濯物と同じ♪
日が出たら干して夕方には取り込みます。
セミドライは、お天気の良い日の朝に干せばその日の夕飯には楽しむことができます。

④乾いたら完成

- ◆セミドライ…天日5～6時間、室内6～12時間
- ◆フルドライ…天日5～6時間×2～4日間
室内干しはNGです。



ちょっとの乾燥で美味しくなっちゃう

