

冷凍、乾燥食材を使ったレシピ (2人分)

冷凍里芋としいたけとイカの煮物 切干大根サラダ 干しキュウリのごま油炒め



①里芋としいたけとイカの煮物

冷凍里芋※1	196 g	冷凍イカ	96 g	しいたけ	2個	【1人分の栄養価】 エネルギー177kcal タンパク質 12.0 g 炭水化物 32.3g 食物繊維 3.6 g 塩分 1.4 g
人参	54 g	水	240ml	砂糖	24 g	
醤油	16ml	酒	12ml			

作り方

1. 人参は乱切りにし、レンジ強で5分加熱、しいたけは半分に切る。
2. イカのワタを取り、適当な大きさに切る。
3. 全ての材料を鍋に入れ15分～20分、煮汁がなくなるまで煮る。

②切干大根サラダ

切干大根※2	12 g	乾燥ひじき	2.4 g	【1人分の栄養価】 エネルギー110kcal タンパク質 5.3 g 炭水化物 21.0 g 食物繊維 3.8 g 塩分 2.4 g
大豆水煮	40 g	ツナ	20 g	
コーン	30 g	すし酢	36 ml	
塩コショウ	適量			

作り方

1. 切干大根、乾燥ひじきは水で戻す。
2. 戻した切干大根、ひじきに沸かしたお湯をかけ殺菌し、軽く水気を切る。
3. ボウルに合わせ調味料の材料を混ぜ合わせる。(ツナ缶は汁ごと使う)
4. 3に切干大根とひじき、大豆の水煮、水気を切ったコーンを加えしっかり混ぜ合わせる。
(冷蔵庫で冷やしたほうがおいしく食べられる)

③干しキュウリのごま油炒め

干しキュウリ	1本	赤唐辛子	適量	【1人分の栄養価】 エネルギー42kcal タンパク質 1.0 g 炭水化物 4.8 g 食物繊維 0.6 g 塩分 0.9 g
みりん、砂糖、ごま油	小さじ1	醤油	小さじ2	
ごま油	少々			

作り方

1. 干しキュウリ(半日から1日外で干す)を5mmの斜め細切りにする。
2. フライパンにごま油小さじ1を熱し、赤唐辛子、干しキュウリを加え、さっと油がなじむくらいに炒める。
3. 醤油小さじ2、みりん・砂糖小さじ1を加え4～5分炒め汁気がなくなったら、ごま油少々を加え混ぜ合わせて火をとめる。