

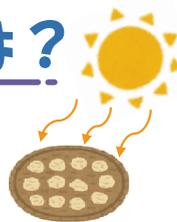
切り干し大根の効能とは？

1.うま味や栄養素が凝縮される

カルシウムやカリウム、ビタミンB群などの含有量が増えるため

2.動脈硬化や大腸がんの予防効果

不溶性の食物繊維が多く、腸の全動運動を活発にして便秘の解消



切り干し大根に含まれる栄養素

カルシウム、カリウム、ビタミンB1・B2、鉄分

葉酸、マグネシウム、食物繊維 …



切り干し大根には栄養がたくさん！

停電になったときに冷蔵庫の中の
食品を早く消費するために
考案したレシピ



切り干し大根アレンジレシピ

【材料】 2人分

- ・切り干し大根 20g
- ・きゅうり 1/2本
- ・ピーマン 1個
- ・玉ねぎ(M) 1/2本
- ・ツナ缶 1缶
- ・それぞれの調味料

【作り方】

- ①切り干し大根を水につけて戻す
(戻した後は、よくしぼって水を切る)
- ②野菜を薄くスライスする
- ③①と②、調味料を入れて混ぜる
- ④味見をして調味料で味を調える

ポイント

- ☆同じ作り方で調味料を変えれば色々な種類が作れる
- ☆災害時でも、普段の食事でも、簡単に誰でも作れる

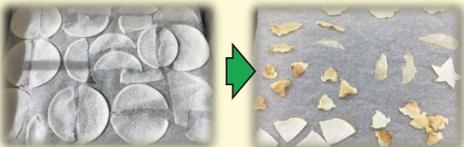
乾燥大根を作る3つの方法

ポイント

- ・あらかじめペーパーナプキン等で、水分をふくふきとる
- ・隣どうしがくっつかないように並べる！

オーブン乾燥

日当たりの
良い室内で
2~3日



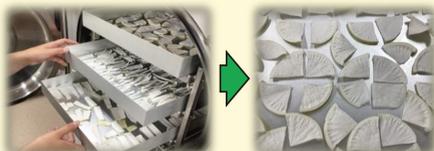
120℃
約25分

天日干し



オーブン

フリーズドライ



【乾燥大根を使ったアレンジレシピ】

ふりふ大根チップス

【材料1人分】

- ・大根 200g

【シーズニング材料】

- ・のり塩
- ・粉チーズ
- ・砂糖
- ・塩
- ・青のり
- ・カレー粉
- ・ごま油
- ・醤油

【作り方】

- ① 大根を4mm程度に薄く切り、オーブンで120℃で25分乾燥させる。
- ② 完成したダイコンチップスと調味料を袋に入れる。
- ③ 調味料がチップスにからむまで袋を振って完成。

※ 先に醤油やごま油などで絡めてから粉ものを入れると良い



パンにはさんでおいしい切干大根サラダ



【1人分】ノーマル味

- ・塩コショウ 適量
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・お好みでコンソメ



【1人分】シーザー風

- ・塩コショウ 適量
- ・コンソメ 小さじ2
- ・ヨーグルト 大さじ3
- ・マヨネーズ 大さじ1

単品でもおいしい切干大根サラダ



【1人分】酢醤油味

- ・酢 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・塩コショウ 適量
- ・ラー油 適量



【1人分】キムチ風

- ・塩コショウ 適量
- ・酢 大さじ1
- ・コチュジャン 大さじ2
- ・ラー油 適量
- ・お好みで卵



切り干し大根入り冷製パスタ

リニューアル!

カルボナーラ

【材料1人分】

- ・切り干し大根 20g
- ・パスタ 140g
- ・ハム 20g
- ・卵黄 2個
- ・牛乳 100g

【作り方】

- ① 切り干し大根とパスタを牛乳に30分ほど浸す
- ② 浸してる間にハムと卵黄を準備する
- ③ 戻った大根の水分をよく切る
- ④ ボールに③の大根、パスタ、ハム、卵黄を入れ混ぜ合わせて完成



トマトパスタ

【材料1人分】

- ・切り干し大根 20g
- ・パスタ 140g
- ・トマト缶 1缶
- ・粉チーズ 6g
- ・スライスチーズ 1枚

【作り方】

- ①カルボナーラの③までは同じ
- ②ボールに大根、パスタ、粉チーズを入れ混ぜ合わせる
- ③お皿に盛りつけて、上にスライスチーズをのせて完成



アメリカンサラダ風ダイコンサラダ

【材料1人分】

- ・ダイコン 20g
- ・キャベツ 50g
- ・きゅうり 30g
- ・コーン缶 40g
- ・にんじん 50g
- ・マヨネーズ 大2

【作り方】

- ①大根チップスを作る。
- ②きゅうりは小口切り、にんじんはいちょう切り、キャベツは一口サイズにちぎる。
- ③すべての材料をマヨネーズで混ぜ合わせたら完成。

