

乾物は、①使いたい時に使える ②思ったより簡単に使える ③生活習慣病予防にお役立ち栄養成分たっぷりの食品！

食品名 100g 中	エネルギーkcal	たんぱく質 g	食物繊維	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg
切り干し大(乾)	301kcal	9.1g	21.3g	3500mg	500mg	3.1mg
ほしひじき(乾) (ステンレス釜)	149kcal	9.2g	51.8	6400mg	1000mg	6.2mg

\*切干大根の戻しは乾燥重量の約 5 倍、芽ひじきは約 7 倍、焼き麩(水に浸けて絞ったもの)約 3 倍。

\*ほしひじ(鉄釜)58.2mg

**\*レンジでひじきと切り干し大根煮**

材料	3人分
切り干し大根(乾)	20g
戻し汁	200cc
芽ヒジキ(乾)	5g
人参	20g
竹輪	1本(20g)
油揚げ	20g
醤油・酒	各大 1 1/2

1. 切干大根はさっと洗い 300cc の水に 10 分ほど浸けてもどし水気をしぼって、4~5cmの長さに切る。(浸した水 200cc は戻し汁として使う)  
・人参、竹輪は 4cmの長さの細切り、油揚げは熱湯をかけ油抜きをして、4cm長さの細切りにする。
2. 耐熱容器に1. と切干大根の戻し汁、芽ヒジキ(戻さなくてもよい) 醤油、酒を入れてざっくり混ぜ、ふんわりラップをかけて電子レンジ 600W で 10 分ほど加熱しラップをはずさずそのまま冷ます。



**\*切り干し大根の甘酢漬け**

材料	2人分
切り干し大根(乾)	10g
人参	20g
きゅうり	30g
かにかま	20g(2本)
戻し汁	大1
醤油・酢・ごま油	各小1
七味唐辛子	適宜

1. 切干大根はさっと洗い 150cc の水に 10 分ほど浸けてもどし水気をしぼって 4~5cmの長さに切る。  
・人参、きゅうりは 4~5cmの長さの千切り、かにかまはほぐしておく。
2. ボールに1. と醤油・酢・ごま油を加え和えて、好みで七味唐辛子をふる。



**\*フッフッ! フレンチトースト (268kcal,たんぱく質 11.2g)**

材料	1人分
焼き麩	4個(10g)
卵	1個
牛乳	大2
蜂蜜	大 1/2(10g)
バター	10g
シナモン	お好みで適宜

1. 焼き麩はたっぷりの水に 10 分ほど浸けて水気をしっかり絞る。
2. ボールに卵を割りほぐし牛乳と蜂蜜を加えよく混ぜて、1. の焼き麩を浸ししっかり卵汁を吸わせる。
3. フライパンにバターを熱し2. の焼き麩を入れてフライパンにふたをして弱めの中火で片面3分ずつ焼く。



⇒⇒



**食パン 6 枚切り I 枚のフレンチトースト**

(386kcal,たんぱく質 14.2g)

食品名 100g 中	エネルギーkcal	たんぱく質 g
焼き麩	385kcal	28.5g
食パン	260kcal	9.7g