



## 【切り干大根のパパッと漬】

## 材料

切り干し大根 1袋 (30g~40g)

A { 市販のつゆ(2倍希釈) 大さじ5  
酢 大さじ3  
戻し汁(切り干し大根) 大さじ5  
しょうゆ 小さじ1

にんじん(せん切り) 50g  
出し昆布 5cm角位(細かく刻む)  
とうがらし 1~2本

## 作り方

1. 切り干し大根はさっと洗って水につけて15分位戻し、軽くしぼる。

2. 【A】の漬け汁を作り切り干し大根を漬け込み、にんじん、きざみ昆布、とうがらしを入れる。

◇ 切り干し大根には良質の食物繊維やカルシウムが多く含まれており、健康食品としても有用です！

## 【高野豆腐入り鶏つくね】

## 材料(4人分)

鶏ひき肉 300g  
高野豆腐 2枚  
干し椎茸 2枚  
白ねぎ(小口切り) 大さじ3  
にんじん(せん切り) 50g  
卵 大2コ  
塩 小さじ1/2  
酒 大さじ1  
サラダ油 小さじ1

A { 酒 大さじ2  
みりん 大さじ2  
うす口しょうゆ 大さじ1  
しょうが(すりおろす) 小さじ1  
片栗粉 小さじ1

いんげん 適量

## 作り方

1. 鶏ひき肉をボールに入れ高野豆腐はおろし金でおろして加える。干し椎茸は小さめのせん切りにし、ねぎの小口切り、にんじんのせん切りとともに加え、さらに卵、酒、塩を加え良く混ぜておく。

## 【一口メモ!】

・干し椎茸は24時間かけて戻すのが基本ですが、早く戻したいときはぬるま湯に砂糖を入れて1,2時間で！余ってしまったものは冷凍できます

・入れる野菜は葉もの以外ならなんでも可！アスパラやコーンを入れてもおいしくできます！

2. 【1】を8~12個に丸めハンバーグ状にして、油を熱したフライパンで両面焼き、【A】の調味料を合わせて入れて照りが出るまで煮つけて仕上げる。

3. 茹でたいんげんなどと共に盛り付ける。

◇ 冷めてもおいしいので弁当に最適！

## 【えびと春雨のスープ】

## 材料(4人分)

えび(酒少々) 200g  
かたくり粉 少々  
干し椎茸 4枚  
春雨 50g  
オクラ 4本

鶏ガラスープ カップ6

A { うす口しょうゆ 大さじ1  
塩 小さじ1  
みりん 小さじ1  
酒 小さじ1

ごま油 適量  
しょうが汁 適量

## 作り方

1. えびは殻をむき酒をふりかけ背開きにし、背ワタをとっておく。

2. 春雨、干し椎茸はもどして、オクラは塩でこすり輪切りにしておく。

3. 鍋に鶏ガラスープと【A】の調味料を入れ沸かし、干し椎茸を入れ、えびは片栗粉をまぶしながら入れ、ゴマ油としょうが汁を入れ味をみて最後に春雨を加え温める。

【一口メモ!】えびは片栗粉を付けるとスープにいれたときプルプルに！

◇ スープは市販の色んなスープ(和風、洋風)で可！