

「切り干し大根」活用レシピ！

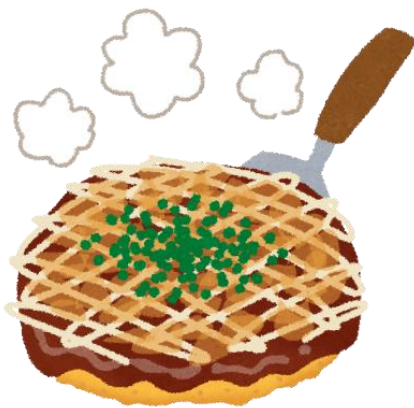
切り干し大根のキムチ炒め

『材料』

切り干し大根…50g、キムチ…150g、油…適量

『作り方』

1. 切り干し大根をサッと洗い、水気を取ったら、2～3cm程の長さに切る
2. フライパンに油を入れ、切り干し大根を軽く炒める
3. キムチ（液体も）を入れ、中火で炒め合わせる
4. 切り干し大根がしんなりしたら完成



切り干し大根のお好み焼き

『材料』

切り干し大根…20g、お好み焼きの粉…75g、卵…1個

キャベツ…150g、豚肉…25g、水…1/2カップ

『作り方』

1. 切り干し大根をサッと洗い、水気を取ったら、1cm程の長さに切る
2. お好み焼きの粉、卵、水をよく混ぜ、生地を作る
3. 生地に、切り干し大根、豚肉、キャベツを入れ混ぜる
4. フライパンに油をひき、両面を焼く

切り干し大根のヨーグルト戻しサラダ

『材料』

ヨーグルトで戻した切り干し大根…120g

（切り干し大根…30g + プレーンヨーグルト…90g）

薄切りハム…1枚、胡瓜…1/2本、マヨネーズ…大匙1～2、塩・胡椒…適量

『作り方』

1. ハムと胡瓜は千切りにし、胡瓜に塩少々をふり、1分置いたら水気を絞る
2. ヨーグルトで戻した切り干し大根と、（1）を合わせ、マヨネーズと塩・胡椒で味を整える

切り干し大根の食べるドレッシング

『材料』

切り干し大根…30g、人参…1/4本、昆布（細切り）…5g

酢…150ml、砂糖…大匙4、食塩…小匙1/2、ごま油…小匙4

醤油…大匙2、とうがらし…1本、かつおだし…小匙1

『作り方』

1. 酢、砂糖、食塩、ごま油、醤油、かつおだしを混ぜ合わせる
2. サッと洗った切り干し大根と、千切りの人参・昆布・とうがらしを蓋付きの瓶に入れ、1の調味液をかける
3. 蓋をして冷蔵庫で半日ほど置き、切り干し大根が調味液を十分吸ったら完成

