



9月メニュー



乾物を美味しく食べて、栄養バランスを整えよう！

今月は、常温保存のできる“乾物”を使ったレシピをご紹介します！

野菜の価格が高くて買うのに気が引ける…。手軽に栄養を補いたい…。そんな時、常備しておく心強いのが“乾物”です。

低カロリー低脂質な“乾物”は、最近体重増加が気になる…。という方にもおすすめの食材！

普段から使いつつストックしておくことで、買い物にいけない“いざという時”にも、私たちの体を満たしてくれる、救世主です。今日はそんな“乾物”を、美味しく食べる方法をご紹介します。

乾物はあなたの健康の味方♪



★鶏肉と高野豆腐の照り焼きつくね

【材料:2人分】

鶏ひき肉	150g
高野豆腐	1個(約15g)
長ねぎ	5cm分
A おろししょうが	小さじ1
A マヨネーズ	大さじ1
ごま油	小さじ1
B めんつゆ	大さじ1と1/2
B 酒	大さじ1
B みりん	大さじ1
B 片栗粉	小さじ1/2
飾り:大葉	お好み

高野豆腐を肉のかさ増しに！
鉄分やカルシウムで
栄養バランスアップ！



【作り方】

- ①高野豆腐はぬるま湯に5分程浸けて戻し、水気を切ってみじん切りにする。長ねぎもみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉、①の高野豆腐と長ねぎ、Aの調味料を加えて、よく混ぜ合わせ、8等分にして形をととのえる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を並べて中火で焼き、焼き色がついたら裏返してフタをし、弱火で3～4分程焼く。
- ④ボウルにBの調味料をよく混ぜ合わせたら、③のフライパンに加え、中火で煮絡める。

エネルギー 296kcal 塩分 1.2g

※おろししょうがはチューブでもOK！

※めんつゆは2倍濃縮タイプを使用

※高野豆腐の重さは戻す前のものです。

つくねにマヨネーズを加えることで、鶏肉や高野豆腐のパサつきを抑え、ふんわりとした食感になります。高野豆腐はひき肉料理のかさ増しとして、つくねだけではなくハンバーグや肉そぼろなどにも使えます。

★切り干し大根のだし酢和え

【材料:2人分】

切り干し大根	10g
ニラ	1/3束
にんじん	3cm(約30g)
A めんつゆ	大さじ1
A 酢	小さじ2
A ごま油	小さじ2

水戻しした切り干し大根をそのままサラダ感覚で♪
しゃきしゃき食感が◎



【作り方】

- ①切り干し大根は洗って5分程水につけ、軽く水気を切って、食べやすい長さに切る。
- ②ニラは3cm長さに切り、にんじんも3cm長さの干切りにする。
- ③耐熱ボウルににんじんを入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500w)で1分加熱し、ニラを加えてもう1分程加熱し、あら熱をとる。
- ④よく混ぜ合わせたAの調味料を③に加え、全体を混ぜ合わせる。

エネルギー 64kcal 塩分 0.6g

※めんつゆは2倍濃縮タイプを使用

★卵豆腐ととろろ昆布のお吸いもの

【材料:1人分(作りやすい分量)】

卵豆腐	50g
とろろ昆布	ひとつまみ(3g)
和風だしの素	小さじ1/2
お湯	150cc
長ねぎ	お好み

とろろ昆布からも美味しいですが
です♪



【作り方】

- ①鍋に湯を沸かしたら火を止め、卵豆腐をパックごと入れ温める。
- ②卵豆腐を食べやすい大きさに切り、お椀に入れる。※やけどに注意
- ③②のお椀に、とろろ昆布、和風だしの素(小さじ1/2)を入れ、お湯150ccを注ぎ、お好みで刻んだ長ねぎを加える。

エネルギー 45kcal 塩分 1.2g

※ご飯110g(185kcal)を含む。

1食当たりのエネルギー量 590kcal 塩分 3.0g たんぱく質量 25.9g

THE
AJINOMOTO
FOUNDATION

乾物を食べて、栄養バランスを整えよう！

高野豆腐の栄養

高野豆腐には多くのたんぱく質が含まれています。その他にも、鉄分やカルシウム、ビタミンE、食物繊維、マグネシウムなどを含み、高栄養で優秀な食材です。脂質の代謝を促す大豆サポニンや、コレステロール値を下げるのに役立つレシチンも含まれていて、ダイエットの味方とも言えます♪



火を使わず
和えるだけ♪

切り干し大根の栄養

日々の食事で不足しがちな、カルシウムや鉄分、食物繊維などの栄養価が含まれています。生の大根の水分量は90%とも言われており、乾燥させることで栄養価が凝縮されます。また、干すことで糖化が進み、甘味もアップします！



簡単切り干し大根レシピをご紹介します！

★切り干し大根のめかぶ和え

【材料:2~3人分】

切り干し大根	20g
めかぶ(かつお風味たれ)	2パック
しょうが	1かけ(15g)
めんつゆ	大さじ2

エネルギー 83kcal 塩分 0.9g

※めんつゆは2倍濃縮タイプを使用

【作り方】

- ①切り干し大根は洗って5分程水につけ、軽く水気を切って、食べやすい大きさに切る。しょうがは千切りにする。
- ②ボウルに①とめかぶ、めかぶのたれ、めんつゆを入れ混ぜ合わせる。

めかぶの代わりに、納豆やもずくでも美味しく召し上がれます♪



★切り干し大根とかにかまの中華和え

【材料:2~3人分】

切り干し大根	20g
かに風味かまぼこ	5本(60g)
きゅうり	1本(100g)
うま味調味料	5ふり
A 酢	大さじ2
A しょうゆ	小さじ2
A 砂糖	小さじ2
A ごま油	小さじ2

エネルギー 90kcal 塩分 1.1g

【作り方】

- ①切り干し大根は洗って5分程水につけ、軽く水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりは千切りにし、ポリ袋に入れてうま味調味料をふりもむ。かにかまぼこは、食べやすい大きさに手で裂く。
- ③ボウルにAの中華ドレッシングを作り、①②を加えてよく混ぜ合わせる。

手作りの中華ドレッシングは、他のサラダにも活用できます♪



★切り干し大根のナムル

【材料:2~3人分】

切り干し大根	20g
小ねぎ	2本
A 炒り白ごま	大さじ1/2
A 鶏がらスープの素	小さじ1
A めんつゆ	大さじ1と1/2
A ごま油	小さじ2

エネルギー 60kcal 塩分 0.9g

※めんつゆは2倍濃縮タイプを使用

【作り方】

- ①切り干し大根は洗って5分程水につけ、軽く水気を切り、食べやすい大きさに切る。小ねぎは1cm幅の小口切りにする。
- ②ボウルに①の切り干し大根と小ねぎ、Aを加え、混ぜ合わせる。

火を使わずにできる簡単ナムル♪
1品足りないな...
という時にすぐできます！

