

乾物・ストック野菜を使ったレシピ

カセットコンロ
使用



調理時間
10分

1食当たりの
食材費
180円

桜えびときくらげピーマンの焼きビーフン

ビーフン、桜えび、きくらげの乾物を使って作る、焼きビーフンレシピです。
ビーフンは熱湯で戻さずに、そのままフライパンに入れて調理するので簡単♪

冷蔵庫にあるお好みの
野菜やきのこでアレンジOK！
お肉をいれても美味しいです♪



材料 (1人分)

エネルギー 248 kcal たんぱく質 7.7 g 塩分 1.2 g

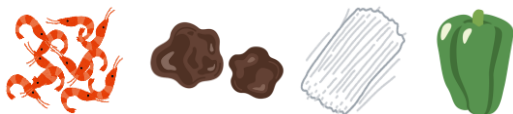
ビーフン	50g	水	150ml
桜えび	大さじ2(約5g)	鶏がらスープの素	小さじ1/2
きくらげ	2枚	しょうゆ	小さじ1/2
ピーマン	1個	黒こしょう	お好み
		ごま油	小さじ1

- きくらげは水につけてもどし、千切りにする。
ピーマンも千切りにする。
- フライパンに水(150ml)、鶏がらスープの素、
しょうゆを入れ、上に桜えび、きくらげ、ビーフンを
広げてフタをし、中火で2分加熱する。
- ビーフンをほぐして全体を軽く混ぜ、上にピーマンを
広げてごま油を回し入れ、フタをして2分加熱する。
- 全体を混ぜ合わせるように炒め、汁気がなくなって
きたら火を止め、お好みで黒こしょうをふる。

ポイント 缶詰で作っても美味しい！

缶詰の汁の味わいを活かして作るのもおすすめです。
作り方は、缶詰を汁ごと入れた後、水を100ml
回し入れ、あとは上記レシピの作り方と同じです。

缶詰の汁のうま味がビーフンに
染み込み美味しく出来上がります。
缶詰でたんぱく質がとれる
ので、お好みで野菜やきのこを
加えれば、栄養バランスの良い
焼きビーフンの出来上がりです。



電子レンジでも作れます♪

- 耐熱容器に水(200ml)、しょうゆ、
鶏がらスープ素を入れ、その上に
桜えびと戻したきくらげ、ビーフンを
ほぐし入れる。軽くラップをし、電子
レンジ(500W)で2分加熱する。
- やけどに気を付けながら取り出し、
全体を混ぜたら、千切りにしたピーマン
を広げてごま油を回し入れ、ふんわりと
ラップをして、電子レンジ(500W)で
1分半加熱する。
- 全体を混ぜ合わせ、お好みで
黒こしょうをふって完成！

①



②



③



乾物・ストック野菜を使ったレシピ

カセットコンロ
使用



調理時間
20分

1食当たりの
食材費
195円

鮭とばを使ったうま味汁

鮭とばはたんぱく質、不飽和脂肪酸（DHA・EPA）ビタミンA、D、E、B群を含み、鮭のうま味や栄養が凝縮されています！「いつも」も「もしも」にもおすすめのストック食品です。



材料 (2人分)

エネルギー 60 kcal たんぱく質 6.5 g 塩分 1.8 g

鮭とば	30g	和風だしの素	小さじ1
大根	4cm(100g)	しょうゆ	小さじ1/2
にんじん	1/4本(40g)	酒	大さじ1/2
干しいたけ(スライス)	5g	水	400ml
とろろ昆布	ひとつまみ		

①大根、にんじんは2mm幅のいちょう切りにする。

干しいたけは水で戻す。

②鍋に水(400ml)、大根、にんじん、干しいたけ、食べやすい大きさに切った鮭とば、和風だしの素、酒、しょうゆを入れ、野菜に火が通るまで10分程煮る。

③器によそったら、とろろ昆布をのせる。

ポイント

大根、にんじんは薄く切ると火の通りが早まります。鮭とばはスーパーやコンビニでも手に入り、棒状になったものや、スライスされたものがあります。炊き込みご飯やパスタ、チャーハンやお茶漬けなど、いろいろな料理にアレンジできます♪



乾物の魅力



1. 長期常温保存が可能

長期保存可能な乾物は、買い物に出かけたくない時や、食事にあと1品足りない！という時や、「もしも」の時にも最適です。軽量でかさばらないので場所をとらずに保管ができます。

2. 美味しく、体にも嬉しい

乾物はうま味が凝縮されていて、風味も豊かです。乾物ならではの食感も楽しめます。天日干しすることで、ビタミンなどの栄養素が増すものもあり、食物繊維も豊富でヘルシーです。

3. 調理が簡単

カットされている乾物は、包丁を使わずにそのまま使うことができます。乾物からでるうま味がだしとなり、料理の美味しさを引き出してくれます。

4. 軽量で買い物が楽

水分が抜けて軽い乾物は、ご高齢で重い荷物を運ぶのが難しい方にも便利です。

5. 家計にも環境にも優しい

乾物は通年で価格が安定していて、一度に使いきれなくても長期保存ができ、無駄になりにくいです。皮をむく必要がなくゴミもでないので、食品ロスを減らすことにも役立ちます。