



有機天日切り干し大根を使う



煮る・炊く

有機天日切り干し大根との煮物



材料	
・有機天日切り干し大根	35g
・ひじき	20g
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1/2
・ごま油	適量
・しょうゆ	大さじ1と1/2

※ 有機天日切り干し大根、ひじきのもどし汁も使用します。

作り方

- ひじき、有機天日切り干し大根をそれぞれ水につけ、柔らかくなるまで待ちます。
- ひじきと有機天日切り干し大根としょうゆ以外の調味料加え、それぞれのもどし汁を材料がかくれるくらい入れて10分ほど煮ます。
- しょうゆで味を調えましょう。



和える

有機天日切り干し大根のキムチ和え

有機天日切り干し大根のシャキシャキ感がおいしい和え物です。甘めのキムチでも辛めのキムチでもよく合いますので、いろいろ試してみるのも楽しいですよ。



材料	
・有機天日切り干し大根	35g
・好みのキムチ	好きなだけ
・ごま油	適量

作り方

- 有機天日切り干し大根を水でもどしておきます。
- 有機天日切り干し大根を絞り、好みの量のキムチとよく和える。
- ごま油を回し入れて、よく和えたらできあがり。

※ 辛いキムチをご使用の場合は、ごま油を多めに入れるとマイルドになります。

※ お好みで刻みのりを一緒に和えてもおいしいです。



和える

有機天日切り干し大根とツナのサラダ



材料	
・有機天日切り干し大根	35g
・ツナ缶	1缶(70g)
・マヨネーズ	大さじ1

作り方

- 有機天日切り干し大根を水でもどしておく。
- ツナの油をきっておく。
- 軽く絞った有機天日切り干し大根と、ツナ、マヨネーズをよく和えたらできあがり。

※ 最後に刻みのりをトッピングするのもおすすめです。



炊く

スープジャーを使った
有機かんそう野菜たっぷりスープ



材料	
・有機天日切り干し大根	お好みで
・有機かんそう大根葉	お好みで
・有機かんそうゴボウ	お好みで
・有機切り干し人参	お好みで
・有機かんそうカボチャ	お好みで
・有機かんそうタマネギ	お好みで

※味噌、コンソメ、牛乳、豆乳、ケチャップ、塩などお好みで

作り方

- 鍋に水を入れ、火にかけると同時に、有機かんそう野菜各種混ぜたものをひとつかみ放り込みます。
- オートミールやキノコ類、鶏ささみ、ツナなどその日の気分で放り込みましょう。
- 味噌、コンソメ、牛乳、豆乳、ケチャップなどからその日の気分で組み合わせて味付けします。
- ひと煮立ちしたらスープジャーに流し込んで保温し、完成です。

※ 鍋にいて火にかけている時間は3分ほど、スープジャーでの調理は保温含めて5時間ほどが目安です。