

## 有機天日切り干し大根を使う



### 有機天日切り干し大根との煮物



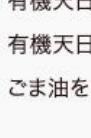
#### 材料

・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

1. 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。
2. 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。
3. ショウゆで味を調整しましょう。



### 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

1. 有機天日切り干し大根を水でもどしておきます。
2. 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。
3. 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マイルドになります。

※ お好みで刻みのりと一緒に和えてもおいしいです。



### 有機天日切り干し大根とツナのサラダ



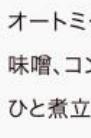
#### 材料

・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

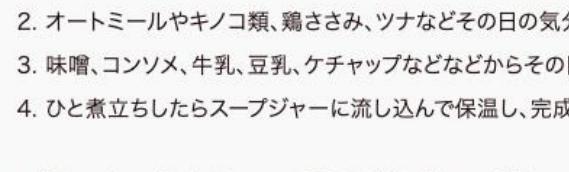
#### 作り方

1. 有機天日切り干し大根を水でもどしておきます。
2. ツナの油をきっておく。
3. 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。



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

1. 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。
2. 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。
3. 味噌、コンソメ、牛乳、豆乳、ケチャップなどなどからその日の気分で組み合わせて味付けします。
4. 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。

※ 鍋にいれ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。