



有機切り干し人参と有機かんそうゴボウの簡単サラダ



材料	
・有機かんそうゴボウ	20g
・有機切り干し人参	20g
・○マヨネーズ	大さじ1
・○すりごま	大さじ1
・○酢	小さじ1
・○しょうゆ	小さじ1/2

作り方

1. 有機かんそうゴボウ、有機切り干し人参をそれぞれ水につけて10分ほど置きます。
2. ○マヨネーズ、すりごま、酢、しょうゆを混ぜ合わせます。
3. ゴボウ、人参の水気をきり、○と混ぜ合わせてできあがり。



肉ゴボウ



材料	
・有機かんそうゴボウ	10g
・有機切り干し人参	5g
・豚肉うす切り	80g(牛肉でもOK)
・ピーマン	1個
・しょうが	1片
・ごま	
・ごま油	大さじ1
・【A】砂糖	小さじ1
・【A】みりん	大さじ1
・【A】しょうゆ	大さじ1
・【A】酒	大さじ3

作り方

1. 有機かんそうゴボウと有機切り干し人参は10～15分ほど水につけてもどします。
2. 豚肉は大きければ食べやすい大きさに切り、ピーマンは太めの千切りしょうがは千切りに。
3. しょうがと豚肉をごま油で炒め、軽く火が通ったらピーマン・水でもどしたごぼうと人参も加え炒めます。
4. 調味料【A】を加えて、しっかり火が通ったら最後にごまをふってできあがり。



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

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。