

乾物使用レシピ：五目ずし

五目ずし

4

人分

主食



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)

	5.2	グラム 脂質
	78.5	グラム 炭水化物
	1.3	グラム 塩分
	8.6	グラム たんぱく物

レシピのタグ

使用している乾物食材
かんぴょう 干しいたけ

材料

精白米	2合
油揚げ	50 g
れんこん	40 g
にんじん	40 g
干しいたけ	5 g
かんぴょう	5 g
さやえんどう	15 g
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1/2
酢	大さじ2 1/2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2

作り方

- ① 米を洗い、炊飯釜のすし2合の目盛りまで水を加えて炊飯します。
- ② 材料は次のように準備します。
干しいたけ（水300mlに戻し、千切り）
かんぴょう（水に戻し、1cm程度に切る）
れんこん（いちよう切り） にんじん（千切り） 油揚げ（短冊切り）
さやえんどう（塩少々加えた熱湯で色よくゆで、斜め千切り）
- ③ 鍋に、油揚げ、れんこん、にんじん、しいたけ、かんぴょう、調味料（しょうゆ、みりん）、干しいたけの戻し汁200mlを入れて、煮汁が少し残るまで煮ます。
- ④ 合わせ酢を作ります。耐熱ボウルに調味料（穀物酢、砂糖、塩）を入れ、電子レンジで30秒加熱し、調味料が溶けるように混ぜます。
- ⑤ ①をボウルや飯台に入れ、上から少しずつ④を加えながら、しゃもじで切るように混ぜます。うちわなどで冷ましながらかき混ぜ、水分が飛び、艶がよくなります。
- ⑥ ⑤に③の具を入れ、さらに混ぜます。
- ⑦ 器に盛り付け、最後にさやえんどうをちらしたらできあがりです。

五目ずしは、ごはんには様々な具材を混ぜ込んで作る寿司のことです。混ぜ込む具材が五種類以上あることから五目と呼ばれています。

五目ずしの具材として干しいたけ、かんぴょうなどの乾物は定番です。これらの乾物は水で戻してから、みりん、しょうゆで甘辛く煮て旨味を凝縮させ、五目ずしに深みのある味わいと食感をもたらします。



©和光市

乾物使用レシピ：かみかみ和え



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



65
キロカロリー

2	グラム 脂質
6.8	グラム 炭水化物
0.6	グラム 塩分
5	グラム たんぱく物

レシピのタグ

使用している乾物食材

切干大根 するめ 白すりごま

かみかみ和え

4

人分

副菜

材料

切干大根	15 g
きゅうり	25 g
にんじん	30 g
キャベツ	100 g
するめ(千切り)	20 g
白すりごま	大さじ1
〈たれ〉	
ごま油	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ1
塩	少々

作り方

- ① 材料を以下のように準備します。
切干大根（水で戻し、食べやすい長さに切る）
にんじん（千切り） きゅうり（輪切り） キャベツ（短冊切り）
- ② 鍋に水を入れ、切干大根、きゅうり、にんじん、キャベツをボイルします。柔らかくなったなら、するめを加えてさらに1分ボイルし、ザルに取ります。
- ③ ボウルに調味料（ごま油、砂糖、しょうゆ、酢、塩）を合わせます。
- ④ ③に②と白すりごまを加え、和えたらできあがりです。

かみかみ和えは、歯ごたえのある切干大根と
するめを和えた料理です。よく噛むことを意識
したネーミングで子供たちのあごの
発達や食べることなどへの関心を
高めます。
よく噛むことの効果は、肥満予防、
虫歯予防、消化・吸収をよくする
ことにつながります。



©和光市

乾物使用レシピ：魚のごま揚げ



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)

	20	グラム 脂質
	3.5	グラム 炭水化物
	0.6	グラム 塩分
	13.8	グラム たんぱく物

レシピのタグ

使用している乾物食材

白いりごま 白すりごま

魚のごま揚げ

4

人分

おかず

材料

ぶり (60g程度)	4切れ
しょうが	5g
酒	小さじ1 1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	2つまみ
揚げ油	適量
<衣>	
片栗粉	大さじ3
白いりごま	大さじ1 1/2
白すりごま	小さじ2

作り方

- ①しょうがはすりおろします。
- ②ぶりに調味料（しょうが、酒、しょうゆ）で下味をつけ、30分ほど置きます。
- ③ビニール袋に、白いりごま、白すりごま、片栗粉を加えよく混ぜ合わせます。
- ④②を③に入れて衣を付けます。
- ⑤180度に温めた揚げ油で衣がきつね色になるまで揚げればできあがりです。

衣にごまをたっぷり使った風味が香ばしく、食感も楽しい献立です。

ごまは抗酸化作用、血圧抑制、コレステロール低下、便秘予防など様々な健康効果が期待できる食材です。

ぶり以外の魚でもおいしくできるので、色々と試してみてください。



©和光市

乾物使用レシピ：ひじきと大豆の炒り煮



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



3.5	グラム 脂質
5.2	グラム 炭水化物
0.7	グラム 塩分
5.2	グラム たんばく物

タグ

使用している乾物食材

ひじき 高野豆腐 乾燥大豆

ひじきと大豆の炒り煮

4

人分

副菜

材料

鶏むね肉	35 g
芽ひじき	10 g
にんじん	35 g
乾燥大豆	50 g
水	200m l
高野豆腐（細切り）	5 g
油	小さじ1
みりん	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1 1/2
塩	1つまみ

作り方

- ① 材料は、次のように準備します。
芽ひじき（水に戻す） 乾燥大豆（一晩200m l の水で戻す）
鶏むね肉（1cm角） にんじん・干しいたけ（干切り）
- ②大豆を煮ます。戻し汁ごと鍋に入れて、弱火で煮ます。指でつぶれるくらいまで煮たらザルにあげて水気をきります。
- ③鍋に油を入れ、鶏むね肉、水を切った芽ひじき、にんじんを炒めます。
- ④大豆、大豆の煮汁、高野豆腐、調味料（みりん、砂糖、しょうゆ）を加え、落し蓋をして中火で煮ます。
- ⑤汁気がなくなればできあがりです。

ひじきは血圧上昇を防ぐ水溶性の食物繊維が豊富で、体の熱を冷まします。大豆は消化を助け、血圧の降下を促します。大豆とひじきの組み合わせは、ひじきに含まれるミネラル分を効率よく吸収する効果があります。

高野豆腐は植物性たんぱく質、鉄分、カルシウム、食物繊維が豊富で低糖質な点が特徴です。

細切りの高野豆腐がなかった場合は戻した後に軽く絞ってから細く切ってください。
乾燥大豆を煮る時間がない場合は、大豆の水煮で代用できます。



©和光市

乾物使用レシピ：鶏と卵のうま煮



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



252
キロカロリー

16.1	グラム 脂質
9.9	グラム 炭水化物
1.4	グラム 塩分
16.7	グラム たんぱく物

レシピのタグ

使用している乾物食材

干しいたけ 高野豆腐

鶏と卵のうま煮

4
人分

おかず

材料

鶏むね肉	260 g
酒	大さじ1
米油	小さじ1 1/2
しょうが	1 g
だいこん	160 g
にんじん	80 g
たまねぎ	60 g
干しいたけ	2 g
突きこんにゃく（白）	80 g
高野豆腐	16 g
うずら卵水煮	100 g
みりん	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ1

作り方

- ① 材料は、次のように準備します。
干しいたけ（水300mlに戻して千切り）
高野豆腐（水に戻し、1.5cm角切りにする）
鶏むね肉（2cm角に切り、酒で下味をつける）
しょうが（すりおろす） たまねぎ（くし切り）
だいこん・にんじん（厚めのいちよう）
- ② 鍋に油を入れ中火で熱し、しょうが、鶏むね肉を炒めます。
- ③ だいこん、にんじん、たまねぎ、干しいたけを順に加えて炒めます。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、突きこんにゃく、高野豆腐、うずらのたまごを加え、干しいたけの戻し汁をいれます。
- ⑤ 調味料（砂糖、みりん、しょうゆ）を加え、味が染みたら水溶き片栗粉を作り、④にとろみをつけてできあがりです。

鶏肉と干しいたけの旨味が煮汁に溶け出し野菜と高野豆腐に染み込んでご飯が進む献立になっています。

しいたけは干すことで旨味が増し、栄養価が凝縮されます。特にビタミンDは生の30倍以上に増えることもあり、ビタミンDは骨を丈夫にし、免疫を高める効果があります。



©和光市