### ○切干大根ご飯○

#### 【材料】

米4合調味料切干大根6 O gだし

人参 100g しょうゆ 大さじ5

干ししいたけ 8枚

### 【作り方】

① 米を洗って30分ほど水につける。切干大根はさっと洗い、たっぷりの水につけてもどす。

干ししいたけは水につけてもどす。

② 切干大根の水気をかたく絞り、長いものは食べやすい長さに切る。戻し汁はとっておく。 干ししいたけを細切りにする。戻し汁はとっておく。 ておく。

人参を細切りにする。





- ③ 炊飯器に水を切った米、③の戻し汁、調味料を 入れ、切干大根、人参、しいたけを加えて炊く。
- ④ 炊きあがったらさっくり混ぜる。

# ○切干大根の五目ずし○

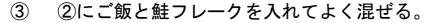
#### 【材料】 (8人分)

ご飯パック200g×6個鮭フレーク1瓶切干大根(人参ミックス)30g海苔適宜すし酢120mlごま小さじ2

#### 【作り方】

- ① 切干大根と人参はハサミで 1 cm くらいに切る。
- ② すし酢を器に入れ、①をつけて10~15分も どす。

ご飯を温める。(冷たいご飯の場合は少し長めにする。)



③に白ごまを入れて混ぜ、海苔をのせる。



# 〇切干フルーツサラダ〇

#### 【材料】

みかん缶詰 1缶(352g)

わかめ 16g 切干大根 32g

#### 【作り方】

- ① 切干大根をハサミで切る。
- ② みかん缶詰のシロップでワカメと10分くらいもどす。
- ③ 全ての材料を和える。好みで、しょうゆを 1 滴たらす。



# ○切干大根の甘酢漬け○

### 【材料】 (8人分)

切干大根 60g ホールコーン 小3缶 調味料

米酢、砂糖大さじ4白だし大さじ8刻みのり適宜

#### 【作り方】

- ① 切干大根はもみ洗いして水でもどし、絞って2cmの長さに切る。
- ② 調味料を混ぜ合わせたものにコーンを入れて鍋で沸騰させる。
- ③ ①を②に入れて漬ける。
- ④ 盛り付けるときに、刻みのりを散らす。



### ○水ようかん○

#### 【材料】 (8人分)

パールアガー8 15g 水 500cc ゆであずき 300g 塩 一つまみ

#### 【作り方】

- ゆであずき、水、塩を鍋に入れ、アガーを少しずつ入れながら混ぜる。
- ② ①を軽く沸騰させ、好みの容器に入れて固める。

# ○紅茶ゼリー○

#### 【材料】 (8人分)

パールアガー8 15g 水 400cc 上白糖 60g 紅茶ティーパック 1個

#### 【作り方】

- ① アガー、砂糖を混ぜる。
- ② 紅茶を煮出したものに、①を加える。
- ③ ②を火にかけて加熱し、アガーを溶かす。
- ④ ③を容器に流し入れ、固める。

# **○ミルクゼリー○**

#### 【材料】 (8人分)

パールアガー8 15g 上白糖 50g

牛乳 4 2 5 cc

#### 【作り方】

- ① アガー、砂糖を混ぜ、牛乳に少しずつ加える。
- ② ①を火にかけて加熱し、アガーを溶かす。
- ③ ③を容器に流し入れ、固める。

### **○みかんゼリー○**

### 【材料】 (8人分)

パールアガー8 15g 水 250cc 上白糖 50g みかん缶詰 適量 缶詰のシロップ 185cc

#### 【作り方】

- ① アガー、砂糖を混ぜる。
- ② 水とシロップを混ぜたものに①を少しずつ加える。
- ③ ②を火にかけて加熱し、アガーを溶かす。
- ④ みかんを入れた容器に③を流し入れ、固める。