



## 切干大根焼きそば風



野菜1人  
135g

### ★材料(2人分)★

・ちくわ	1本
・切干大根	50g
・キャベツ	100g
・人参	40g
・玉ねぎ	80g
・サラダ油	大さじ1
・酒	大さじ1
・ウスターソース	大さじ1
・オイスターソース	大さじ1
・塩	小さじ1
・こしょう	適量
・青のり	適量

### ★作り方★

- ①切干大根は軽く洗った後、ぬるま湯につけてもどし絞っておく。
- ②ちくわは縦半分に切った後に斜め切りにし、キャベツは2cmの角切り、人参は短冊切り、玉ねぎは5mmの細切りにそれぞれ切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、②の中の火の通りにくいもの(人参→玉ねぎ→キャベツ→ちくわ)から炒める。
- ④材料がしんなりしたところで、塩・こしょうをする。
- ⑤水気を絞った①を入れ、酒を入れてほぐし炒める。
- ⑥ウスターソース、オイスターソースを入れ、全体に味が回るように炒める。
- ⑦器に盛り、青のりをふりかける。

【③専門家部門 考案:メグモグさん】



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 22

とよあけ健康21計画

## かんたん4色切干大根サラダ



野菜1人  
120g

### ★材料(4人分)★

- ・切干大根(水に戻した) 300g
- ・ゆで卵 1個
- ・マヨネーズ 適量
- ・甘酢 適量
- ・ユズの皮 適量
- ・キムチの素 適量
- ・ごま油 小さじ1
- ・ドレッシング 適量
- ・パセリまたは大葉 適量
- ・生ハム 1/2パック
- ・レタス 4枚
- ・ミニトマト 8個
- ・ブロッコリー 1/2個

### ここがポイント!

- ◆切干大根は少なめの水でもどし、余ったもどし水に旨みが出て捨てることのないようにするのがコツです。

### ★作り方★

- ① 切干大根を四等分にする。
- ② ①-1にゆで卵の黄身をつぶしたものとマヨネーズを和える。
- ③ ①-2に甘酢と刻んだユズの皮を和える。
- ④ ①-3にキムチの素とごま油を和える。
- ⑤ ①-4にドレッシングとみじん切りにした、パセリまたは大葉を混ぜる。
- ⑥ 生ハムを1枚ずつはがして巻いたものを、バラのように広げる。
- ⑦ 大皿にレタスを広げて②~⑤(4色それぞれ)を置き、中央に、生ハム、色取りにミニトマトとゆでたブロッコリーを適当な大きさに切って置き完成。

【①個人部門 考案:環境太郎さん】



## 切干大根と人参のピリ辛マヨネーズ和え



野菜1人  
70g

### ★材料(2人分)★

- ・ハム 20g
- ・切干大根(戻したもの) 80g
- ・カイワレ大根 1/2パック
- ・人参 20g
- ・コチュジャン 小さじ1/4
- ・マヨネーズ 適量

★  
コチュジャンは辛いものが好きな人は  
お好みで量を調節しましょう

### ★作り方★

- ①洗って皮をむいた人参・ハムは千切りにする。
- ②カイワレ大根は洗って、②の長さに合わせ切る。
- ③戻した切干大根を軽くしぼったもの、①②を混ぜ合わせ、コチュジャン・マヨネーズをさらに混ぜ合わせる。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 岡田輝大さん】



## ヘルシーあげ包み



野菜1人  
85g

### ★材料(2人分)★

- ・油揚げ 8枚
- ・切干大根 120g
- ・人参 50g
- ・鶏もも肉 1枚
- ・ウズラの卵 8個
- ・ごま油 少々
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・パスタ麺 4本

### ★作り方★

- ①油揚げに熱湯をかけ油抜きし、水分を切る。
- ②切り干し大根は湯で戻し、食べやすい長さに切る。人参を短めの千切りにする。
- ③②に砂糖と醤油で下味をつける。
- ④①に③を詰め、一口サイズに切った鶏むね肉も一つずつ入れる。
- ⑤④の各々にウズラ卵の卵黄を割り入れ、半分長さのパスタ麺で油揚げの口を閉じる。
- ⑥フライパンにごま油を熱し、中火で蒸し焼きし、後半は蓋を取って焦げ目をつけて完成。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 豊高の山本美月さん】