

料理レシピ

材料(2人分)

ツナ缶 …………… 70g(1缶)
切干し大根 …………… 40g
焼きそばソース…大さじ1
青のり…………… 少々



作り方

- ① 切干し大根はそのまま10分くらい水につけて戻し、よく絞る。(戻し汁は使用します)
- ② フライパンを熱し、ツナ缶を油ごと入れる。(ツナ缶がはねやすいので注意してください)
- ③ ②に①をほぐしながら加え、よく炒める。
切干し大根がパサつくようだったら戻し汁を少しずつ加え炒め煮にする。
- ④ ③に焼きそばソースを入れ、炒める。
- ⑤ 皿に盛り、青のりをふる。

切干し大根の特徴

- ★切干し大根は水戻しすると約7.3倍の重量になります。ただし、商品によっては天日干しの他に茹でた後に蒸す作り方をするものもあるため、商品によっての差が大きいので、注意が必要です。
- ★水戻した時に戻し汁にうま味や水溶性の栄養素が溶け出すため、料理に戻し汁を使うことをおすすめします。
- ★100g当たりの食物繊維が21.3gと多いため、加熱時間が短いと歯ごたえがよすぎて、歯が悪い方や嚥下障害がある方などは食べにくい食材になる場合もあるので、ご家族の状況に応じて加熱時間を調整してみてください。