

料理レシピ

材料(2人分)

麩	16g	コーン缶	50g
なめたけ	25g	サラダ油	小さじ2弱
ツナ缶(水煮)	60g	水	100cc



作り方

- ① フライパンに油を入れ、麩の半分程度をこんがりと焼き、とりだしておく。
- ② 同じフライパンに残りの麩とツナ缶と水を入れる。
- ③ フライパンを火にかけ、麩が水分を吸って柔らかくなったら、なめたけを加える。
- ④ 全体がなじんだら、麩以外の具を2/3程度取り出し器に盛り、コーンを加えて混ぜる。
- ⑤ ③はそのまま盛りつける。(ふんわりお麩のなめたけ煮)
①と④はセットにして盛る。(さくさくお麩のコーンディップ)

乾物を利用しましょう

- ★乾物は水分量が少ないため保存が効く食品です。
- ★保存場所はかさばらず、調理の時には少量の使用で容量が増えるため、使用量に注意しましょう。
- ★災害食の食材にも適しているので普段使いを心がけましょう。
- ★乾燥する事によって、生よりも栄養価が高くなるものもあります。

調理による重量変化(目安)

乾そうめん・ひやむぎ	2.7倍	切干し大根	7.3倍
マカロニ・スパゲッティ	2.4倍	乾燥きくらげ	10倍
春雨	2.7倍	干し椎茸	5.7倍
高野豆腐	3.7倍	干しひじき	7.8倍
乾燥豆	2.2~2.6倍	乾燥わかめ	5.9倍
かんぴょう	5.3倍	カットわかめ	21倍