

乾物

乾物は常温で長期保存でき、包丁なし調理も可能、ゴミも洗い物も減らせます。事前の戻しが不要な調理法を覚えれば、もしもの時に役立ちます。不足しがちな野菜や海藻も多いので、ぜひ備蓄しておきましょう。



【味のバリエーション、味付けの工夫】

乾物は水以外でも戻せます。このレシピでは缶の汁を利用して切干大根を戻しています。ただし、オイル漬けを使うとうまく戻らないので注意してください。塩気が足りなければしょうゆなどで調整をしてください。



【味のバリエーション、味付けの工夫】

お好みで茹で上がりに削り節を振ってもおいしく召し上がれます。

干し椎茸はスライス済みのものを使います。焦げ付きそうになったら水を足してください。多ければ飛ばしましょう。

包丁なし! 火なし!! 袋の中で揉んで待つだけ和え物

約20分 主菜として1人分、副菜として2人分

【材料】

切干大根 15g(女性の掌に乗る程度) / ツナ缶(ノンオイル、無塩、70g入り) 1缶 / 塩昆布 2g(ひとつまみ) / 梅干し(種をとる) 1個 / 白いりごま 適量

【作り方】

1. ごま以外の材料をポリ袋に入れてからよく揉み、20分程おく。
2. 白いりごまをふる。

一鍋で、栄養バランスもとれる 捨てる水無し乾物パスタ

約15分 2人分

【材料】

A {ショートパスタ(フリッジ、ペンネ、マカロニなど) 200g(2カップ強) / 切干大根 8g(ぎゅっと握って卓球ボール程度) / スライス干し椎茸 8g(20スライス程度) / さきいか 16g(女性の掌に乗る程度) / 塩昆布 4g(ひとつまみ) / 鰹削り節 1g(ひとつまみ) / ひたひたの水} / 塩・胡椒 各少々

【作り方】

1. Aを鍋に入れて蓋をして、沸騰したら弱火にする。
2. パスタを指定の時間茹でたら、塩・胡椒で味を調える。

レシピ作成：DRY and PEACE
サカイ優佳子、田平恵美