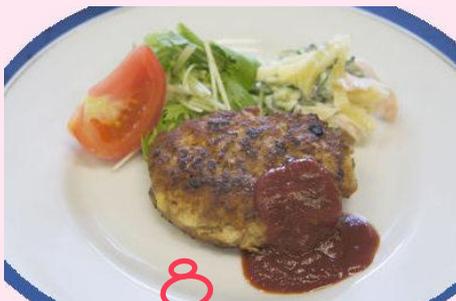


干し野菜を食べよう！



レシピ作成：山口県立大学 看護栄養学部 栄養学科 調理学研究室

目次

1) キャベツ

- ・ ロールキャベツ
- ・ キャベツハンバーグ
- ・ キャベツのグラタン

2) にんじん

- ・ にんじんしりしり
(カルボナーラ風)

3) ジャがいも

- ・ マカロニ風ポテトサラダ
- ・ ジャがじゃがコロッケ
- ・ ジャがいもの中華炒め

4) 玉ねぎ

- ・ 玉ねぎのチーズ焼き
- ・ 玉ねぎのひき肉のはさみ
- ・ 玉ねぎのケーキサレ

5) 大根

- ・ チキンの大根巻き
- ・ 大根のごまだれ冷製パスタ
- ・ 大根とエビのうま煮

6) かぼちゃ

- ・ かぼちゃのスープ

7) かぼちゃ、オクラ

- ・ 乾燥野菜のバターしょうゆ炒め

8) トマト

- ・ ミネストローネ

9) 長ねぎ

- ・ 長ねぎのスープ

10) ひじき

- ・ ひじきのピラフ

●ロールキャベツ

(キャベツ:1枚そのまま ドライ)



材 料	分量(2人分)
乾燥キャベツ	大2枚
合びき肉	60g
にんじん	20g
玉ねぎ	40g
塩・こしょう	適量
A {	
パン粉	5g
牛乳	30cc
B {	
水	300cc
固形コンソメ	1個
ケチャップ	30g

〈作り方〉

1. 乾燥キャベツの葉は多めのお湯でしんなりするまでゆでる。
2. にんじん、玉ねぎはみじん切りにし、合びき肉と混ぜ、塩・こしょうをする。
3. Aを混ぜ、2に合わせてこねる。
4. 3の具をキャベツにつつまみ、とじ目をつまようじでとめる。
5. 鍋にBを入れ、沸騰したらケチャップを入れる。
6. 5に4のロールキャベツを並べて入れて落としぶたをする。
7. 最初は強火で5分煮て、あとは弱火で10～15分煮込む。

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室

園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●キャベツハンバーグ

(キャベツ:ざく切り ドライ)



材 料	分量(2人分)	
乾燥キャベツ	12g	
木綿豆腐	50g	
パン粉	5g	
A {	合びき肉	100g
	鶏卵	1/2 個
	塩・こしょう	適量
サラダ油	大さじ1/2	
B {	ケチャップ	大さじ1
	ウスターソース	大さじ1
	水	大さじ1

〈作り方〉

1. 乾燥キャベツはゆでて戻し、粗熱が取れたら水気を切って粗みじんにする。
2. 豆腐の水気をしっかり取る。手で崩してパン粉と混ぜ合わせる。
3. 2 に乾燥キャベツと A を加えて混ぜ合わせる。よくこねて2等分にし、ハンバーグの形に整える。
4. フライパンにサラダ油を熱し3を両面こんがり焼き、肉汁が透明になったら皿に取りだす。
5. フライパンに B を入れて加熱し、ハンバーグにかける。

レシピ作成:山口県立大学 栄養学科 調理学研究室

園田純子 江藤優徳 定岡愛子 武鏈美和 西村弥恵

●キャベツのグラタン

(キャベツ:ざく切り ドライ)



材 料	分量(2人分)
乾燥キャベツ	20g
玉ねぎ	120g
じゃがいも	200g
ソーセージ	4本
サラダ油	大さじ1/2
A { 水	300cc
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	適量
バター	小さじ2
とろけるチーズ	2枚

〈作り方〉

1. 玉ねぎ、じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切り、ソーセージは斜め切りにする。
2. 鍋にサラダ油をひき、玉ねぎ、じゃがいも、ソーセージを炒める。
3. 炒めたら、乾燥キャベツ、Aを入れてあくを取りながら煮る。
4. 野菜に火が通ったら、塩・こしょうを加え、味を調える。
5. 耐熱皿に4を入れてバター、とろけるチーズをのせる。
6. トースターで焼き色がつくまで焼く。

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室

園田純子 江藤優徳 定岡愛子 武鎚美和 西村弥恵

●にんじんしいしり ~カルボナーラ風~

(にんじん:きしめん状 ドライ)



材 料	分量(2人分)	
乾燥にんじん	20g	
A {		
	生クリーム	60cc
	牛乳	60cc
パルメザンチーズ	4g	
鶏卵	1 個	
ベーコン	2 枚	
サラダ油	小さじ1	
にんにく(すりおろし)	適量	
塩・黒こしょう	適量	

〈作り方〉

1. 沸騰した湯でにんじんを30秒ほどゆでる。
2. ボールにAの材料を混ぜておき、別のボールに鶏卵を溶いておく。ベーコンは短冊切りにする。
3. フライパンでサラダ油を熱し、にんにく、ベーコンを炒める。ゆでた乾燥にんじんを入れ、少し炒める。Aを加え加熱する。
4. 一度火を消し、溶き卵を少しずつ加えながら混ぜる。塩・黒こしょうを入れ、味を付ける。
5. 弱火にかけ、卵がボロボロにならないよう注意しながら、10秒ほど混ぜる。
6. 皿に盛りつけ、黒こしょうをかける。

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室

園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鏈美和 西村弥恵

●マカロニ風ポテトサラダ

(じゃがいも:1cm 角の細切り ドライ)



材 料	分量(2人分)
乾燥じゃがいも	30g
きゅうり	50g
塩	適量
ロースハム	1枚
マヨネーズ	大さじ2
塩・こしょう	適量

〈作り方〉

1. 乾燥じゃがいもをゆで、柔らかくなったら湯切りし、水気を切る。
2. きゅうりは小口切りにし、塩もみをする。
3. ロースハムは半分に切ってから短冊切りにする。
4. 乾燥じゃがいも、きゅうり、ロースハムをマヨネーズで和え、塩・こしょうで味を調える。

レシピ作成:山口県立大学 栄養学科 調理学研究室

園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鏈美和 西村弥恵

●じゃがじゃがコロッセ

(じゃがいも:細切りにしてレンジで加熱後乾燥 ドライ)



材 料	分量(4 個分)
じゃがいも	160g
ひき肉	10g
玉ねぎ	20g
塩・こしょう	適量
薄力粉	適量
溶き卵	1/8 個
乾燥じゃがいも(衣用)	15g
揚げ油	適量

〈作り方〉

1. 衣用の乾燥じゃがいもは小さく砕く。
2. じゃがいもはゆでて水気を取り、つぶす。
3. 玉ねぎはみじん切りにしてひき肉と一緒にフライパンで炒め、塩・こしょうで濃い目に味付けして粗熱を取る。
4. ボールに2、3をよく混ぜ合わせ、味が薄いようなら塩・こしょうで味をつける。
5. 4を4等分にし、形を楕円形に整え薄力粉、溶き卵、乾燥じゃがいもの順に衣をつける。
6. 180℃の揚げ油できつね色に揚げる。

レシピ作成:山口県立大学 栄養学科 調理学研究室

園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鏈美和 西村弥恵

●じゃがいもの中華炒め

(じゃがいも:くし型切り セミドライ)



材 料	分量(2人分)	
乾燥じゃがいも	100g	
チンゲンサイ	140g	
サラダ油	大さじ1/2	
A	水	80cc
	鶏ガラスープの素	0.7g
	塩	1g
	酒	2g
	オイスターソース	小さじ1
B	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ1

〈作り方〉

1. チンゲンサイはサッとゆでて水気を取り、5cm幅に切る。
2. フライパンにサラダ油をひき、乾燥じゃがいもを炒める。
3. 焼き色がついたら、チンゲンサイを加えて炒める。
4. Aを加えて沸騰したら、Bの水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

レシピ作成:山口県立大学 栄養学科 調理学研究室

園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●玉ねぎのチーズ焼き

(玉ねぎ:輪切り セミドライ)



材 料	分量(2 個分)
乾燥玉ねぎ	2 個
ベーコン	2 枚
とろけるチーズ	1 枚
オリーブ油	10g
塩・こしょう	適量
パセリ	適量

〈作り方〉

1. ベーコン、とろけるチーズを 1cm 角に切る。
2. 乾燥玉ねぎを耐熱皿に並べオリーブ油、塩・こしょうをかけ電子レンジで 30 秒~1 分加熱する。
3. 2 にベーコン、とろけるチーズをのせてオーブントースターで色がつくまで焼く。
4. 皿に盛りつけ、パセリをかける。

レシピ作成:山口県立大学 栄養学科 調理学研究室

園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●玉ねぎのひき肉のはさみ

(玉ねぎ:輪切り セミドライ)



材 料	分量(2 個分)	
乾燥玉ねぎ	4 個	
片栗粉(まぶす用)	適量	
長ねぎ	6g	
しょうが	1 片	
A {	ひき肉	30g
	塩・こしょう	適量
	片栗粉	小さじ 1/3
	酒	小さじ 1
サラダ油	大さじ 1/2	
大葉	2 枚	
大根おろし	適量	
ポン酢	適量	

〈作り方〉

1. 乾燥玉ねぎに片栗粉をまぶす。
2. 長ねぎとしょうがをみじん切りにし、A と一緒にねばりが出るまで混ぜる。
3. 2 を乾燥玉ねぎではさみ、サラダ油を熱したフライパンに並べ、ふたをして弱火で焼く。両面を時々かえしながら中に火が通るまで加熱する。
4. 皿に大葉を敷いてその上に 3 を置き、大根おろしを添える。
5. 最後にポン酢をかける。

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室

園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●玉ねぎのケーキサシ

(玉ねぎ:スライス ドライ)



材 料	15 cm長方形型	
乾燥紫玉ねぎ*	25g	
水	50cc	
ソーセージ	2 個	
バター	3g	
A {	マヨネーズ	大さじ 1.5
	塩・こしょう	適量
	パセリ	適量
鶏卵	1 個	
牛乳	120cc	
ホットケーキ ミックス	120g	
オリーブ油	大さじ 1/2	
とろけるチーズ	1 枚	
マヨネーズ	適量	

〈作り方〉

1. オーブンを 180℃に予熱しておく。
2. ソーセージを一口大に切ってバターで炒め、乾燥玉ねぎと水を加え炒める。
3. 粗熱が取れたら A と一緒に混ぜる。
4. 別のボールに鶏卵と牛乳を混ぜ合わせ、その中にホットケーキミックス、オリーブ油を入れ、その都度さっくり混ぜる。
5. 4 に 3 を入れて混ぜ、パウンドケーキ型に入れて 180℃のオーブンで 30 分焼く。
6. とろけるチーズをのせてマヨネーズをかけ、オーブンに入れてさらに 170℃で 15～20 分焼く。焦げそうであればアルミホイルでおおう。

※紫玉ねぎでなくても可

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室

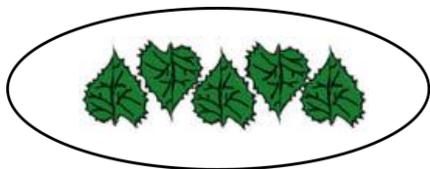
園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●チキンの大根巻き

(大根:幅8mm 長さ10cm ドライ)



材 料	分量(2人分)
乾燥大根	10g
鶏むね肉	1枚(200g)
塩・こしょう	適量
大葉	5枚
とろけるチーズ	1枚
サラダ油	大さじ1/2
酒	大さじ3
ポン酢	適量
小ねぎ	適量



〈作り方〉

1. 乾燥大根は水で戻しておく。
2. 鶏むね肉は皮目を下にしてまな板に置き、ラップをかけてめん棒で厚さ約8mmになるまで全体をたたく。
3. 鶏むね肉に塩・こしょうをふり、手前を2cm位あけて大葉を左下図の様にのせ、とろけるチーズ、乾燥大根を並べる。
4. 手前からすき間なく巻き、巻き終わりをつまようじで縫うようにとめる。
5. フライパンにサラダ油を中火で熱し、4の鶏むね肉の巻き終わりを下にして焼く。
6. 転がしながら全体にこんがり焼き色をつけ、酒を加える。ふたをして弱火にし途中転がしながら、7~10分蒸し焼きにする。
7. 火を止めて5分蒸らす。鶏むね肉を取り出してつまようじを外し、厚さ1cmに切る。器に盛りポン酢をかけ、小ねぎを散らす。

レシピ作成:山口県立大学 栄養学科 調理学研究室

園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●大根のごまだれ冷製パスタ

(大根:リボン切り(ピーラーで薄くスライスしたもの) ドライ)



材 料	分量(2人分)
乾燥大根	20g
スパゲティ	200g
豚バラ肉	100g
しょうが (すりおろし)	適量
トマト	1/2個
ごまだれ(市販)	100cc
小ねぎ	適量

〈作り方〉

1. スパゲティは袋の表示通りにゆでる。ゆで上がる1分前に乾燥大根を投入し、一緒にゆでる。ざるにあげて氷水にさらし、しっかり冷ました後、水気を切る。
2. 豚バラ肉はしょうがのすりおろしを入れたお湯でさっとゆで、ざるで水気を切り食べやすい大きさに切る。トマトは1cmの角切りにする。
3. 皿に1を盛り付け、トマトと豚バラ肉を飾る。ごまだれを全体に回しかけ、最後に小ねぎを散らす。

レシピ作成:山口県立大学 栄養学科 調理学研究室

園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鏈美和 西村弥恵

●大根とエビのうま煮

(大根:1cmのイチョウ切り セミドライ)



材 料	分量(2人分)	
乾燥大根	60g	
エビ	6~8尾	
塩	適量	
生しいたけ	2個	
しょうが	1片	
A {	水	300cc
	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
	塩	2g
	濃口しょうゆ	小さじ1
B {	酒	大さじ1
	片栗粉	小さじ2
水	小さじ2	
ごま油	小さじ2	

〈作り方〉

1. エビは殻をむき、竹串で背わたを取り、塩を加えた水でさっと洗って水気を取る。
2. 生しいたけは軸を切り、4つにそぎ切りにする。しょうがは千切りにしておく。
3. 鍋にAを混ぜ合わせ、中火にかける。煮立ったら乾燥大根、生しいたけ、しょうがを加えふたをし2~3分煮る。火を弱め、さらに3~4分煮る。
4. エビを加えて、エビの色が変わるまで煮る。Bの水溶き片栗粉を加え、静かに混ぜてとろみをつける。最後にごま油を回し入れ、器に盛りつける。

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室

園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●かぼちゃのスープ

(かぼちゃ:2cmの角切り セミドライ)



材 料	分量(2人分)
乾燥かぼちゃ	100g
玉ねぎ	35g
サラダ油	小さじ1
A { 水	100cc
塩	1g
牛乳	150cc
塩・こしょう	適量

〈作り方〉

1. 玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋にサラダ油を中火で熱し、玉ねぎが透き通るまで炒め、乾燥かぼちゃを加えて焦がさないように2分くらい炒める。
3. Aを加え、煮立ったらふたをして弱火で10分ほど煮る。牛乳を半量加え、フォークで乾燥かぼちゃをつぶしたら、残りの牛乳を加えて温め、塩・こしょうで味を調える。

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室

園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●乾燥野菜のバターしょうゆ炒め

(①かぼちゃ:5mm幅の薄切り セミドライ ②オクラ:ヘタを除いて縦2等分 セミドライ)



材 料	分量(2人分)
乾燥かぼちゃ	70g
乾燥オクラ	25g
赤パプリカ	30g
ひき肉	25g
オリーブ油	大さじ1
バター	10g
濃口しょうゆ	小さじ1

〈作り方〉

1. 赤パプリカを細切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を入れ、ひき肉を炒める。
3. ひき肉に火が通ったら乾燥かぼちゃ、乾燥オクラ、赤パプリカを入れて炒める。
4. 野菜に火が通ったら、バターと濃口しょうゆを加えて炒める。
5. バターが溶けたら、皿に盛りつける。

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室

園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●ミネストローネ

(トマト: 1cm 幅の輪切り セミドライ)



材 料	分量(2 人分)	
乾燥トマト	50g	
A {	じゃがいも	20g
	玉ねぎ	20g
	にんじん	10g
	キャベツ	10g
	ベーコン	1/2 枚
水	300cc	
固形コンソメ	1 個	
マカロニ	3g	
塩・こしょう	適量	

〈作り方〉

1. 乾燥トマト、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、キャベツは 1 cm角に切る。ベーコンは 1 cm幅の短冊切りにする。
2. 鍋に水を沸騰させ、固形コンソメを溶かす。Aを加えて 10 分ほど煮る。
3. 乾燥トマト、マカロニを加え、さらに 10 分ほど煮る。
4. 最後に塩・こしょうで味を調える。

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室

園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●長ねぎのスープ

(長ネギ:5mm 幅の斜め切り セミドライ)



材 料	分量(2人分)
乾燥長ねぎ	10g
豚もも薄切り肉	30g
キャベツ	50g
A { 水	300cc
{ 鶏ガラスープの素	大さじ 1/2
塩・こしょう	適量
ごま油	適量
七味唐辛子	適量

〈作り方〉

1. 豚もも薄切り肉を 1cm 幅に切り、キャベツをざく切りにする。
2. 鍋に A を入れて沸騰させ、乾燥長ねぎ、豚もも薄切り肉、キャベツを入れて煮る。
3. 塩・こしょうで味を調え、ごま油と七味唐辛子を入れる。

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室

園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●ひじきのピラフ●



材 料	分量(2人分)
乾燥ひじき	3g
鶏もも肉	40g
玉ねぎ	35g
にんじん	25g
ピーマン	15g
精白米	1合(150g)
水	炊飯器の指示通り
バター	大さじ 1/2
固形コンソメ	1個

〈作り方〉

1. 鶏もも肉を 1cm 角に切る。玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
2. 精白米を洗って炊飯器に入れ、水、ひじき、1 の材料、バター、固形コンソメを加え軽く混ぜて炊く。

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室

園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

干し野菜の作り方 ~パート1~

❁ いつ干すの? ❁

- ・カラッと晴れた湿度の少ない日
 - ・日差しの温かい時間帯
(昼前~夕方前)
 - ・日が暮れる前に取り込む
(カビ防止)
- ※乾燥が足りない場合は、密閉容器に入れて冷蔵庫保存し翌日干しましょう!!

❁ どうやって干すの? ❁

- ① 野菜を準備する
 - ・野菜は切る前に洗い、しっかり水気を拭く
- ② 野菜を切る
 - ・皮つきのまま、料理の用途に合わせて切る
 - ・細く薄く切ると乾燥が短時間になり、失敗しにくい
- ③ 野菜を干す
 - ・ザルやケーキクーラーに並べる
 - ・切った断面を上にして、重ならないように適宜、上下を裏返しながらかす

❁ どこに干すの? ❁

- 日がよく当たり、風通しのよい場所
- 室外：庭、ベランダなど
室内：窓辺など
- ※風が通りにくく、乾きにくい場合
扇風機、クーラーの風に当ててもよい

❁ 電子レンジ de 干し野菜 ❁

(セミドライ)

- ① 野菜はよく洗って水気をふく
- ② 乾きやすいように小さく、薄めに切る
- ③ 耐熱皿にオーブンシートを敷き、切った野菜を並べる
- ④ ラップは掛けず電子レンジで7~10分程加熱する
※加熱しすぎないよう様子を見ましょう!!
- ⑤ ザル等に広げて1時間位乾かす



干し野菜の作り方 ～パート2～

❖ 食材別の干し時間の目安（天日干し） ❖

食材	セミドライ	ドライ
キャベツ ざく切り ※ゆでると変色しにくい	3～4時間 表面が乾き、 しんなりするまで	ドライに向かない
にんじん 乱切り	3～4時間 切り口が乾き、 白いすじが出るまで	1日6時間程度 3～4日繰り返し
じゃがいも 輪切り ※加熱すると変色しにくい	2～3時間 切り口が乾き、 しんなりするまで	ドライに向かない
玉ねぎ くし切り	3～4時間 切り口が乾き、 しんなりするまで	ドライに向かない
大根 いちょう切り	3～5時間 切り口が乾き、 繊維が浮き出るまで	1日6時間程度 4～5日繰り返し
トマト 輪切り	4～6時間 切り口の皮に しわが寄るまで	1日6時間程度 4～5日繰り返し
かぼちゃ くし切り	3～4時間 切り口が乾き、 しんなりするまで	1日6時間程度 4～5日繰り返し

❖ 保存方法 ❖

セミドライ野菜

- キッチンペーパーに包み、密閉容器に入れて冷蔵（冷凍）保存
- 使う際にはテーブル等に広げ、湿気を飛ばす
- 保存期間の目安
冷蔵保存：3～4日間
冷凍保存：3週間程度

ドライ野菜

- 乾燥剤と一緒に密閉容器に入れ常温保存する
- 保存期間の目安
常温保存：1か月程度

