



信州野菜ミックス1袋を容器にあげ
ぬるま湯(約60度)で4~5分戻します

- ベーコンなどと一緒に野菜炒めに
- 氷水にくぐらせ水を切ってサラダに
- 水にスープの素を入れ煮立てDRYのままを適量投入 火を止めて3分ほどでおいしい野菜スープに(お好みで塩こしょう)
- カップラーメンにお湯を注ぐ前に入れて3~5分後にスープと絡めていただく



リコピンとまとを適量を容器にあげ
ぬるま湯(約60度)で3分。戻し汁も使います

- しめじやベーコンと一緒にパスタソースに
- 湯切りして汁を少し残り、塩こしょう、オリーブオイルで和えて 焼いたフランスパンにのせる
- 水にスープの素を入れ煮立て DRYのままを適量投入。そのまま3分ほど火にかけ、味を調べたら溶き卵を回し入れスープに
- DRYのままスライスチーズと一緒に



切干大根を容器にあげ、ひたひたの水で
15~20分戻します 戻し汁も使いましょう
シャキシャキと戻したままの味を楽しみます

- きゅうりとハムの千切りと和え、醤油とごま油で味を調べてナムル風に
- ツナ缶とごま油であえポン酢でいただく
- ツナ缶とかいわれ、マヨネーズを混ぜて
- 切り干し大根の戻し汁は栄養がたっぷり味噌汁やスープにご利用ください

※天日干しと違いDRY VEG+は下洗い不要です



切干大根&にんじんを容器にあげて、水戻し
約15分 炒め煮が最適。戻し汁も使いましょう

- ①千切りしたにんじんと油揚げとを一緒に油で炒める
 - ②水・戻し汁・砂糖・みりん・醤油を加え煮詰める
 - ③だしが1/3くらいになったら火を止め完成
- 竹輪や薩摩揚げを千切りにして一緒に煮てもおいしい。水分を飛ばすまで煮詰めることが切り干し大根煮の美味しくなるコツです

※天日干しと違いDRY VEG+は下洗い不要です



信州なめこを適量容器にあげ
たっぷりの水で15分ほど戻します

- もどした信州なめこは豆腐と味噌汁に
- 大根おろしを添えてお醤油でなめこおろし
- カップラーメンにお湯を注ぐ前に入れて3~5分後にスープと絡めていただく

信州なめこは乾燥することで栄養価が増し腸内環境が整うと言われています



薬味ねぎは 汁物にはそのまま
薬味として使用するときは水戻し3分

- 味噌汁にはおろし際にDRYのまま入れる
 - 水にスープの素を煮立て DRYのまま入れる
 - ざる蕎麦の薬味には水で3分戻してから
 - 冷や奴の薬味には水で3分戻してから
 - 納豆の薬味には水で3分戻して一緒に混ぜる
 - カップラーメンにはお湯を入れる直前に
- 保存が利くので常備菜としても便利です



信州しめじを適量容器にあげたっぷりの水で
20分ほど戻します お湯(90度)で戻す場合は
5分くらい その場合はすぐに使い切りましょう

- もどした信州しめじはジャガイモと味噌汁に
- 人参や油揚げと薄口醤油、戻し汁、酒、みりんを和えて、米と一緒に炊込みご飯に
- 戻した信州しめじをバターで炒めて、卵を割り入れてきのこオムレツに
- さっと湯通しして塩をふっておつまみに



牛蒡(ごぼう)を適量容器にあげ熱湯(約90度)で
5分以上 最初の戻し汁は捨てて 次はぬるま湯
(約60度)で15分 戻し汁と一緒に使えます

- DRYのまま豚汁やけんちん汁に入れて
- 戻した牛蒡をマヨネーズで和えサラダに
- 戻した牛蒡を油で炒めて「きんぴら」に
- DRYのまま20gに鶏ひき肉150g、生姜少々と醤油、だし汁、酒、みりん適量で炊込みご飯に
- カップにDRY5g程を入れお湯を注いで牛蒡茶



えのきたけを適量容器にあげ、たっぷりの水で
30分ほど戻す。戻し汁にはダイエット効果が?

- 戻し汁とえのきたけは、葱と一緒に味噌汁に
- 人参や油揚げと薄口醤油、戻し汁、酒、みりんを和えて、米と一緒に炊込みご飯に
- 戻さずDRYのままをオリーブオイルで炒め塩こしょうを振っておつまみに
- 戻さずDRYのままをハサミで刻み、500ccのお湯に5g入れて30分、えのき茶として飲む

※えのき茶は体調に合わせて少しずつ飲むください



スライスしいたけを適量、蓋付き容器にあげ
冷水を注ぎ冷蔵庫で12時間。戻し汁は最高の
出汁となり、戻ったしいたけもお料理に...

- 戻したしいたけは、ベーコンと炒め煮に
 - 戻し汁としいたけと一緒に火にかけ、大根おろしを入れ鶏ガラスープと麵つゆ(大1)で味を調べて、胃腸に優しいスープに
 - 戻したしいたけをマヨネーズと和えフランスパンにのせて とろけるチーズをかけて焼く
- ※椎茸はぬるま湯や熱湯で戻さないでください