DRY VEG+i ドライベジ+アイ

使用方法と簡単レシピ

レシピはほんの一例です
創意工夫で楽しさいっぱい

木曽川源流の里 木祖村農産物加工センター

安心安全な「低温長期乾燥」だから栄養価も高く長期保存が可能です

信州野菜ミックス（キャベツ・ほうれん草・にんじん）

信州木祖村 DRY VEG+i 乾燥野菜

信州野菜ミックス1袋を容器にあけ
ぬるま湯(約60度)で3～4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

信州木祖村 DRY VEG+i 乾燥野菜

リコピンとまとを適量を容器にあけ
ぬるま湯or冷水で3分。戻し水も使えます

- ●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し、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、味を調え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食べる

※天日干しと違いDRY VEG+iは下洗い不要です

切干大根 にんじん入り

信州木祖村 DRY VEG+i 乾燥野菜

切干大根&にんじんを容器にあけ、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えてナムル風に
- ●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+iは下洗い不要です

切干大根

信州木祖村 DRY VEG+i 乾燥野菜

切干大根を容器にあけて、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あぶらあげを一緒にごま油で炒める
②水・戻し汁・砂糖・みりん・醤油を加え煮詰める
③汁がなくなったら火を止め完成

竹輪や薩摩揚げを細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+iは下洗い不要です

信州なめこ

信州木祖村 DRY VEG+i 乾燥野菜

信州なめこを適量容器にあけ
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

信州木祖村 DRY VEG+i 乾燥野菜

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

信州木祖村 DRY VEG+i 乾燥野菜

信州しめじを適量容器にあけたっぷりの水で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
- ●もど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

ごぼう

信州木祖村 DRY VEG+i 乾燥野菜

ごぼうを適量容器にあけ熱湯(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

- ●戻さずそ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、戻し汁、酒、みりん適量でで炊込みご飯に
- ●カップにDRY5g程を入れお湯を注いで牛蒡茶

えのきたけ

信州木祖村 DRY VEG+i 乾燥野菜

えのきたけを適量容器にあけ、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いれて30分、えのき茶として飲用

※えのき茶は体調に合わせ少しずつ飲用ください

椎茸 しいたけ

信州木祖村 DRY VEG+i 乾燥野菜

しいたけを適量、蓋付き容器にあけ
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
- ●戻し汁としいたけを一緒に火にかけ、大根おろしを入れ鶏ガラスープと麺つゆ(大1)で味を調えて、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