

ポテトドーナツをアレンジ！
カラフルドーナツ

★材料★

- ポテトドーナツの材料
- お好みの野菜やくだもの…お好みで
にんじん、ほうれん草、かぼちゃ
りんご、パイナップル、バナナなど



★作り方★

- 野菜はゆでて、ペースト状にしよう。
- くだものは1cm角の大きさに切ろう。
- ポテトドーナツの生地を作っていくつかに分け、①や②を生地に練りこもう。
- 生地を一口大のボール状に丸め、小麦粉をうすくまぶし、160℃の油できつね色になるまで揚げたらできあがり！



じゃがいもをさつまいもにかえると、スイートポテトドーナツのできあがり♪

ポテトドーナツをアレンジ！
アメリカンドッグ&チーズドッグ

★材料★

- ポテトドーナツの材料
- ウインナー…お好みで
- チーズ…お好みで

チーズはキャンディタイプやスティックタイプのものが扱いやすいよ！

★作り方★

- ポテトドーナツの生地を作ろう。
- ウインナーとチーズは、一口大の大きさに切ろう。(そのままの大きさでもいいよ。)
- つまようじや竹串にウインナーやチーズをさし、そのまわり①を巻きつけて形をととのえよう。
- 160℃の油できつね色になるまで揚げたらできあがり！ケチャップやマスタードソースをつけて食べてもいいね。



めざせ乾物マスター！
きりぼしだいこん
切干大根のもどし方

重量変化
4倍

●苦手ポイントは…

- グニャッとやわらかい食感
- 味にクセがある、においがタメ



- 切干大根を熱湯につけてもどそう。
- あら熱が取れたら、もみ洗しよう。
- 水を取りかえて洗い、水気をかるくしぼろう。
- 塩とさとうをもみ込もう。(切干大根30gに対してそれぞれ小さじ1/3ずつ)
- 水気をしぼって、料理に使おう！

熱湯でもどし、塩とさとうをもみ込むことで、切干大根特有のにおいは解消されます。食感に慣れない場合は、細かくきざんでハンバーグや炊き込みごはんなどにするのがおすすめです！
保存のきく乾物は防災備蓄食としてストックしておくで安心です。あと1品ほしい時のお助け食材としても大活躍！



おうちで給食風！
きりぼしだいこん
切干大根の炒め煮



★材料★ (4人分)

- 豚肉…40g
- にんじん…中1/6本 (20g)
- 切干大根…1袋 (30g)
- 油揚げ…20g
- さやいんげん…2本 (20g)
- さとう…小さじ2
- 濃口醤油…小さじ1
- 淡口醤油…小さじ1
- みりん…小さじ1/2
- サラダ油…小さじ1/2
- 水…80ml

★作り方★

- 豚肉は、食べやすい大きさに切ろう。
- にんじんは水洗いして、細切りにしよう。
- 切干大根はもどして、食べやすい大きさに切ろう。
- 油揚げは細切りにして、ざるに入れてよう。上から熱湯をかけて油抜きをしよう。(やけどに気をつけよう！)
- さやいんげんは水洗いし、ななめ切りにしよう。
- フライパンを中火にかけ、サラダ油を入れて豚肉の色が変わるまでいためよう。
- 調味料以外の材料を入れていためよう。
- 水、調味料を入れて煮て、味がよく染みたらできあがり！

こまつな
小松菜のツナ和え

★材料★

- 小松菜…1束 (200g)
- ツナ缶…1缶
- しょうゆ…小さじ1

こまつな
小松菜は亀岡の特産品！
ビタミンAやカルシウム
たっぷりの野菜だよ！



★作り方★

- ボウルに水をはり、小松菜をふり洗しよう。
- ツナ缶は汁気をきろう。(缶つめのふたを開け、そのふたで中身を軽く押さえながら汁気をきるといいよ。)
- 鍋にお湯を沸かし、小松菜をゆでよう。
- ゆであがった小松菜を水にとり、冷めたら水気をしぼって一口大に切ろう。
- ボウルに小松菜、ツナ、しょうゆを入れよう。
- よく和えたら、できあがり！

こまつな
小松菜のツナ和えをアレンジ！
小松菜のペペロンチーノ

★材料★ (1人分)

- スパゲティ…1人分
- 塩 (スパゲティボイル用)…お湯1ℓに対して10g
- にんにく…1/2かけ
- オリーブオイル…小さじ1
- とうがらし…お好みで
- 小松菜のツナ和え…お好みで



★作り方★

- にんにくは皮をむき、粗いみじん切りにしよう。
- フライパンにオリーブオイル、にんにく、とうがらしを入れよう。火はまだつけなよ。
- 大きめの鍋に1ℓのお湯を沸かし、塩を入れよう。
- スパゲティを規定の時間より1分短くゆでよう。
- スパゲティをゆで始めたら、フライパンを弱火にかけよう。
- にんにくの良い香りがしたら、スパゲティのゆで汁を60mlくらいとり、⑤に加えてよく混ぜ合わせよう。
- ゆであがったスパゲティをざるにあげよう。
- ⑥のフライパンに小松菜のツナ和えと⑦を加え、全体をよくからめ合わせたら、できあがり！

1袋使い切り！
きりぼしだいこん
切干大根の焼きそば風

★材料★

- 豚肉…50g
- 切干大根…1袋 (30g)
- にんじん…中1/3本 (40g)
- もやし…1袋 (200g)
- サラダ油…小さじ1
- 塩・こしょう…少々
- ウスターソース…小さじ2
- とんかつソース…小さじ1

おべんとうの
おかずにも
ぴったり！



★作り方★

- 切干大根はもどして、食べやすい大きさに切ろう。
- 豚肉は1cm幅に切って、塩・こしょうをふっておこう。
- にんじんは水洗いして、細切りにしよう。
- もやしはザルにあげて水洗いしよう。
- フライパンを中火にかけ、サラダ油を入れて豚肉の色が変わるまでいためよう。
- 切干大根、にんじん、もやしを入れていためよう。
- ソースで味付けしたら、できあがり！

1袋使い切り！
きりぼしだいこん
切干大根とじゃこのごはん

★材料★

- ごはん…3合分
- 切干大根…1袋 (30g)
- にんじん…中1/3本 (40g)
- ごぼう…1/4本 (40g)
- ちりめんじゃこ…50g
- 酒…大きじ3
- 塩…小さじ1
- 淡口醤油…大きじ1
- サラダ油…小さじ1/2

★作り方★

- 切干大根はもどして、食べやすい大きさに切ろう。
- にんじんとごぼうは水洗いして、せん切りにしよう。
- フライパンを中火にかけ、サラダ油を入れてにんじんとごぼうをいためよう。
- 切干大根とちりめんじゃこを入れていためよう。
- 調味料を入れていためよう。
- たき上がったごはん⑤を混ぜ合わせて、できあがり！

ちりめんじゃこを干しすくらエビに代えると、ひと味違うおいしさ！

