



材料

4人分

乾燥野菜 (お好みの野菜で)

- 乾燥かぼちゃ 20 g
- 乾燥玉ねぎ 15 g
- 乾燥トマト 10 g
- 乾燥大豆 10 g
- 乾燥ごぼう 10 g
- 乾燥ピーマン 10 g
- カレールウ 2かけ (40g)
- カレー粉 大さじ1 (6g)
- 飲料水 1リットル

作り方

- ①鍋に飲料水を入れ、沸騰させる。
- ②乾燥野菜を加えて20分煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、カレールウとカレー粉を加えてできあがり。

【乾燥野菜の作り方】

野菜を食べやすい大きさに切り、ザルやネットに入れて干しておく。風通しのいい場所で数日ほど干すと1/10の大きさになる。(カビの発生に気をつけて)

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋

料理のコツ・ポイント

- 乾燥野菜は、簡単で衛生的ですが、食中毒防止のため、沸騰したお湯で20分間しっかり茹でることが重要
- 使う野菜はお好みのもので大丈夫

栄養価

1人分

エネルギー	117kcal
水分	202.1g※
たんぱく質	3.4g
脂質	4.2g
炭水化物	17.4g
食物繊維	4.8g
食塩相当量	1.1g

※水分は、2割蒸発するとして計算

【コメント】家庭で余った野菜を乾燥させて備蓄するのはおすすめ。野菜を乾燥させると栄養分が凝縮され、うまみもアップする。味噌やしょうゆで味に変化がつけられる。