

九州こだわりファーム
乾燥野菜

九州産野菜
100%



いつもの料理が
野菜たっぷりメニューに早変わり!





使い道はいろいろ♪

乾燥野菜の活用法



お弁当の彩りに

慌ただしい朝でも
バランスの良いお弁当が
スピーディに完成!



困った時に...

雨で買い物に出られない日も
保存のきく乾燥野菜なら
常備菜として役立ちます。



あと一品のおかずに

毎日の献立作りは大変なもの。
乾燥野菜を使えば
手軽にもう一品が完成します。



アウトドア調理に!

軽くてかさばらないので
アウトドアでも大活躍!
お湯で戻すだけで食べられます。

家族が笑顔になる☺ 簡単レシピ

かんたん時短メニュー 01



乾燥野菜の
野菜たっぷり焼豚チャーハン

材料(2人分)
乾燥野菜　30g
卵　1個
あたたかいご飯　250g
焼豚　50g
鶏ガラスープの素　大さじ1
サラダ油　大さじ1

作り方
1 焼豚は5㎜角に切る。
2 卵はボウルに溶きほぐす。フライパンに分量のサラダ油を熱し、十分に温まったら溶いた卵を一気に流し入れる。すぐにご飯を卵の上にのせるように入れ、ひっくり返す。
3 ご飯に卵がからむようにほぐす。全体にほぐれたら、乾燥野菜を加えて炒める。
4 乾燥野菜がほどけてきたら、①の焼豚、鶏ガラスープの素を加えて調味し、よく炒め合わせる。

かんたん時短メニュー 02



野菜しっかり春雨サラダ

材料(2人分)
乾燥野菜　30g
春雨　30g
きゅうり　1/2本
ハム　4枚
卵　1個
A[ポン酢大さじ3、ごま油大さじ1]
白ごま　適量

作り方
1 沸騰した湯に乾燥野菜と春雨を入れ、2分茹でる。ザルにあげて冷水でしめ、水気をきる。
2 きゅうりは千切り、ハムは2等分にし、きゅうりと同じ細さに切る。
3 ボウルに卵を溶く。フライパンに少量(分量外)の油を入れて熱し、薄焼き卵を作る。まな板に取り出し、2等分にして重ね、きゅうりと同じ細さの千切りにする。
4 ボウルにAを混ぜ合わせ、①、②、③、白ごまを加えて和える。

しあわせ家族生活
Good Health Good Life

お問い合わせ

0120-797-055
受付時間 9:00～16:00
土日・祝日・年末年始を除く