



食材本来の旨味

を楽しめるドライフード

Belle
life

Food Dryer

R e c i p e s

-
- 本書のレシピは本機使用における簡易的なレシピを記載いたしております。
本書のレシピで出来上がりを保証するものではありません。
 - レシピにおける温度・タイマー設定は季節及び環境温度で異なることがあります。
使用環境・材料などの量でお好みに応じて調整してください。

BelleLife
ベルライフ





無添加オレンジティー

Belle
life

材 料

オレンジ 1個分



作り方

1. よく洗ったオレンジを3ミリ幅の輪切りに切る。
2. フードドライヤーにスライスしたオレンジを並べます。
3. 乾燥温度と乾燥時間を設定します。

注: ◆60℃ 6時間で皮はパリッと、果実は少ししっとりとしたセミドライになります。
◆60℃ 12時間で折り曲げるとパキッと割れる程、皮も果実も完全に乾燥しました。

4. 完成したドライオレンジはそのまま食べたり、ケーキやクッキーなどアレンジに使えます。または、紅茶を注いで、好みの量のオレンジを入れてから、無添加のオレンジティーが出来上がります。



自家製ビーフジャーキー

Belle
life



材 料

牛モモ肉ブロック：400 g

合わせ調味料

酒：35 ml 醤油：35 ml

みりん：15 ml

胡椒（粗め）：小1/2



作 り 方

1. 牛モモ肉を3mmの厚さに切ります。
2. 保存袋に肉、○の合わせ調味料を入れよく揉み、冷蔵庫で2~3時間おきます。
3. トレーに並べて70℃で6時間セットします。
4. 完成です！自家製ビーフジャーキーが出来上がりました。

◆保存袋に入れて1ヶ月ほど持ちます。
できるだけ空気を抜いて保存しましょう。



干し野菜



材 料 (1人分)

しいたけ: 2個

えのき: 1/2袋

まいたけ: 1/2袋

ミニトマト: 3個



作り方

1. えのき、まいたけはほぐす。しいたけは1センチくらいのスライスする。
2. トマトは半分もしくは3等分にスライスする。
3. それぞれを網に並べて50℃で16時間乾燥させる。長く保存したい場合はしっかりと乾燥させましょう。すぐに使う場合はセミドライでもOK。
4. 完成です!



愛犬おやつ

Belle
life

材 料

肉・魚 (作りやすい分量)



作 り 方

1. 肉は均一にカットするため半冷凍し、薄く5mm程度にスライスする。
注：◆繊維を断ち切るようにカットようにします。
◆調味料は基本的に不要とされています。
犬は嗅覚も優れていますし、人間とは味の感じ方も違います。
2. フードドライヤーに1を並べ、70°C×4時間程度でフードドライヤーを開始し、好みの固さになるまで追加する。
3. できあがり。清潔な保存容器に入れ、冷蔵庫・冷凍庫で保存する。



鯛の干物

Belle
life



材 料

鯛 (調理済み) 2匹

塩 40g

水 1リットル



作り方

1. 未調理の鯛はウロコや内蔵を取り除き軽く水洗いします。
2. 2匹の鯛とも10%の塩水に30分ほどつけます。
3. 下処理が終わりましたのでドラミニで乾燥させていきます。
キッチンペーパーを敷いておくと後片付けが簡単です。
4. 時間と温度を設定して (温度: 70℃、タイマー: 6時間ぐらい)、乾燥を行います。
5. 完成です。(出来上がりの目安として身をさわると若干指紋が残る位のしっとりした状態がよいです。)

注: ◆保存する際はラップに包みジップロック等に入れてください。



桜花とイチゴのハーブティー



材 料

桜の花びら 2カップ
ドライイチゴ 10g
お湯 4カップ



作 り 方

1. イチゴを洗ってから、5ミリくらいの厚さに切り、フードドライヤーに並べる。
2. 温度を50℃に、タイマーを8時間くらいに設定して、乾燥させる。
3. 出来上がったら、桜の花とドライイチゴをカップに入れる。
4. お湯を注ぎ、3分ほど蒸らしていただく。
完成です。

干し芋

Belle
life



材 料 (1回分)

さつまいも 大2本



作 り 方

1. さつまいもをよく洗い、蒸し器に入れて、柔らかくなるまで蒸す。
2. 粗熱がとれたら、繊維に逆らわないように縦方向1cm厚に切る。
3. 切ったさつまいもをフードドライヤーに均等的に並べ入れ、温度を70℃に設定して、4時間ドライする。
4. 完成です。

注：◆さつまいもを切る厚さやドライする時間は、さつまいもの種類に合わせて温度と時間をご自由に調節してください。



自家製干し梅



材 料

梅 お好みの量
シロップ お好みの量
砂糖 お好みの量



作 り 方

1. 梅を用意し、梅干しの種をつまようじで取り出します。
2. 手で少し形を整えてから、シロップにつけます。
3. 食品乾燥機のトレイに梅干しを載せます。
4. 乾燥温度&時間を設定して、乾燥します。

注：◆お好みによって、自由に乾燥時間と温度を調節してください。

5. 盛り付けて完成。純粹に酸っぱく本来の梅の旨みが、乾燥により凝縮されていて美味しかったです。



大根のはりはり漬け

材 料

- 大根 100g
- 細切り昆布 10g
- 醤油 1/2カップ
- 酢 1/2カップ
- 砂糖 大さじ5
- 鷹の爪 1本



作 り 方

1. 大根を用意して、軽く洗って皮をむき、くし型にカットします。
2. 食品乾燥機で大根を乾燥します。（設定温度：70℃、タイマー：3-6時間）
3. 大根は一晩くらい水につけて戻したあと水気を絞る。
4. 昆布も軽く水洗いしておく。
5. 合わせてひと煮立ちさせて冷まし、保存袋に入れ大根と昆布を漬け込む。
2日目から食べられ、冷蔵庫で一ヶ月ほど持ちます。

りんごチップス

Belle
life



材 料

りんご お好みの量



作 り 方

1. りんごを洗ってください。
注：◆カリっとしたチップスを作りたい場合は糖度の低いりんご・完熟前のりんごを使ってください。
2. りんごをお好みで約3mmまたは7mm厚に切り、さっとレモンジュースを吹きかけます。
注：◆切り方や厚さ、皮あり皮なしお好みに合わせて下さい！
3. 食品乾燥機に入れ、50~60℃で約10時間乾燥させます（厚めのスライス約12時間）。
4. 簡単出来上がり！サクサクパリパリ感がたまらない！見た目もGood！



砂糖なし☆スパイスを効かせたエナジーバー

Belle
Life

材 料

★熱湯	50g
そば粉 <small>(粉はお好みの もので)</small>	200g
くるみ	40g
アーモンド	30g
ココナッツ	20g
スレッド	
オートミール	30g
自然塩	ふたつまみ
シナモンパウダー	小さじ1/2 (好みて増減)
クローブパウダー	少々
ナツメグパウダー	少々
しょうがのしぼり汁	小さじ1/2 (好みて増減)



作 り 方

1. ★を合わせてレーズンを柔らかくし、粗熱が取れたらミキサーでペースト状にする。
 2. くるみ、アーモンド、ココナッツスレッドをそれぞれフードプロセッサーにかけて細かくする。
 3. ボウルにそば粉、2、塩、スパイス類を入れて混ぜる。
 4. 3に1のペーストとしょうがのしぼり汁を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。混ぜにくければ水を少々入れる。
 5. 4を麺棒で厚さ1cmほどに伸ばし、シリコン型大きさにカットする。
 6. フードドライヤーに置いて、65度で約8時間ほどドライしてできあがりです。
- ポイント：甘さはレーズンペーストの量で調整してください。
熱湯の量はレーズンと同じです。



食品乾燥機でアルファ化米の作り方

材料 (4人分)

米 2合	しいたけ 2つ
にんじん	1/2
ごぼう	1/2
濃口醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
白だし	大さじ3



作り方

1. 硬い野菜はピーラーで薄くスライスします。
2. 洗ったお米にカットした(野菜、調味料)を全て混ぜます。
3. ここでお水を入れますが、いつもよりも少なめに入れます。
4. 炊いたらザルに移し、ぬめりを取るように水洗いします。
5. トレーヘッキングシートを敷き、洗った炊き込みご飯をのせます。
6. 60℃、24時間にセットし乾燥させます。
7. 乾燥後、パリパリの状態になります。トレー片面分の乾燥炊き込みご飯に130mlの水を入れます。
8. サランラップをして60分放置。
9. 60分後です。乾燥前と変わりのない見た目です。
これで、ご家庭の味付けで満足のいく非常食が沢山作れます。



ドライパインナップル作り

Belle
life

材 料

パインナップル(缶詰) お好みの量



作り方

1. パイナップル缶詰を用意します；
2. パイナップルを取り出しそのまま乾燥します；
3. トレイにパイナップルを並べます；
4. 65℃で24時間でパイナップルを乾燥させていきます。

乾燥できるパイナップルが噛み切るのに力があるくらいの硬さになり歯に付きやすいです。甘味は今まで1番感じます。



カステラを乾燥

Belle
life

材料 (5人分)

- ドライ炒り卵
卵 10個
オリーブオイル(炒め用) 大さじ1
- 煮付け用調味料
水 200cc 薄口しょう油 大さじ1
濃口しょう油 大さじ1
みりん 大さじ1 酒 大さじ1
砂糖 大さじ1 塩 一つまみ
顆粒だし 小さじ1/2
わけぎ 一つまみ
- お吸い物
お湯 200cc 顆粒だし 小さじ1
乾燥ネギ 一つまみ



作り方

1. 卵を用意します。
2. 溶き卵にします。
3. フライパンに油をひき炒り卵にします。＊料理によっては油抜きで炒り卵にします。また味付けしてもOK!
4. 炒り卵の出来上がり!
5. トレイの上にクッキングシートをしき、その上に炒り卵をまんべんなく広げてのせます。
6. ドライ炒り卵: 食品乾燥機の設定温度68℃/タイマー: 3-6時間(完全乾燥)
7. ドライ炒り卵の完成! 卵に味付けをすればそのままでもお召し上がりいただけます!
また魚の卵みたいなので今回は煮付けてみました!
8. 鍋に煮付け用調味料を入れ煮立たせます。t
9. 煮立ったら7のドライ炒り卵を入れて20-30分弱火で煮付けます。味がなじむようにたまにかき混ぜます。
10. 器に盛り付けてわけぎをちらして、簡単出来上がり!

お椀にドライ炒り卵と顆粒だし乾燥ネギを入れお湯を注ぐだけ! 即席ドライ炒り卵のお吸い物も簡単にお召し上がりいただけます!



ドライマト

Belle
life



材 料

トマト (中玉) 250g
塩 大さじ1/2~1



作り方

1. トマトは洗ってヘタを取り、縦半分に切る。
2. スプーンで種を取り除いて、キッチンペーパーに切り口を下にして置き、表面の水分を取る。
3. フードドライヤーのトレイに切り口を上にして並べ、塩をまんべんなくふる。
4. 温度を60℃に設定して、約11時間乾燥すれば、できあがります。できあがったドライマトは、うまみが凝縮されていて、炒めものや煮もののほか、炊き込みご飯に入れても美味。



キウイドレッシング

Belle
Life



材料 (作りやすい分量)

- 【乾】 キウイ (皮をむき、5mm厚の輪切り) 2個
【A】 塩麹 小さじ1
【A】 白ワインビネガー 大さじ1
【A】 オリーブオイル 大さじ1



作り方

1. フードドライヤーのトレイに【乾】の材料を並べ入れ、50°Cで2時間ドライする。
2. 1でドライしたキウイを5mm角に切る。
3. ボウルに【A】を入れてよく混ぜ、2を加えてさらに混ぜ合わせる。



ミネストローネ

Belle
life

材料 (容量450ml のスープジャー1回分)

【乾】 お好みの野菜 (ここでは、セロリ、キャベツ、大根、かぼちゃ、れんこん、しめじ、プチトマトを使用) ドライ後の合計で約50g

水 250ml

野菜ブイヨン (市販品) 小さじ1

ミックスビーンズ (ゆでたもの) 40g

作り方

1. フードドライヤーのトレイに【乾】お好みの野菜を並べ入れ、65℃で2時間ドライする (冷蔵庫にストックしておくとう便利)。
2. スープジャーに熱湯 (分量外) を入れ、5分ほど保温する。
3. 鍋に水と野菜ブイヨンを入れてひと煮立ちさせて、1でドライしたお好みの野菜とミックスビーンズを加えて温めておく。
4. 2の湯を捨て、3を注ぎ入れて混ぜる。ふたを閉めて2時間以上保温する。

【POINT】 スープジャーを使った料理は、保温後6時間以内を目安に、一度で食べ切るようにしましょう。



鶏のささみジャーキー

材 料

鶏ささみ 4本 (280g)



作 り 方

1. 鍋に湯を沸かし、鶏ささみを3分ゆでる。
2. 手でさわれるくらいに冷めたら、一口大にスライスする。
3. フードドライヤーのトレイに2を並べ入れ、75℃で8時間ドライする。



コーンマフィン

Belle
life

材料（5個分）

フードドライヤーで作った 自家製コーンミール(約2本分)	60g		
米粉	100g	水	150g
ココナッツシュガー	大さじ3		
ベーキングパウダー	小さじ1		
塩	小さじ1/4		
溶かしバター	30g		



作り方

1. フードドライヤーでコーンミールを作る。
2. 溶かしバター以外の材料をボウルに入れ滑らかになるまでよく混ぜる。
3. 2がよく混ざったら溶かしバターを加えさらに混ぜる。
4. マフィン型に流す。（少し膨れるので8分目くらいの量で）
5. 180℃に予熱したオーブンで約25分焼く。

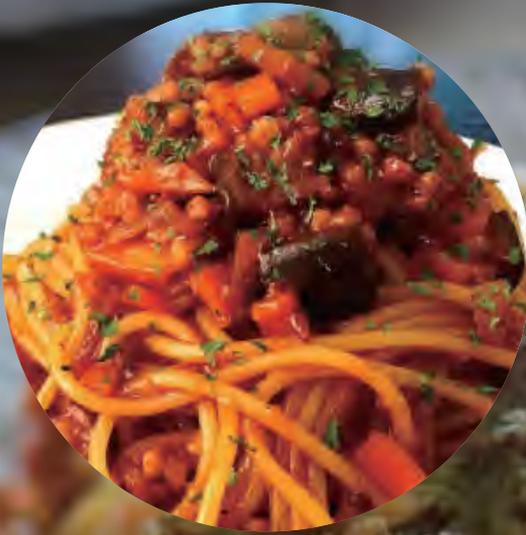


野菜たっぷり ボロネーゼ

Belle
Life

材料 (4人分)

スパゲッティ	280g	玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本	赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個	ピーマン	1個
セロリ	1/2本	三温糖	小さじ1
オレガノ	小さじ2	トマト缶	1
ひき肉	100g	オリーブオイル	少々



作り方

1. 下準備) 野菜は薄くスライスし、70°Cで6-10時間乾燥させる。
2. 乾燥した野菜、三温糖、オレガノ、トマト缶を鍋に入れ、20分程度煮込む。
3. フライパンでひき肉をオリーブオイルで炒め、鍋に加える。
4. 水分が飛んで、とろっとしたソースになるまで煮込む。
5. 茹でたパスタと少量の茹で汁をソースに加えて混ぜあわせ、器に盛る。



トマトディップ

Belle
Life

材 料

トマト	50g	玉ねぎ	10g
ドライトマト	10g	にんにく	少々
塩麹	大さじ 1/2		
オリーブオイル		大さじ1	



作り方

1. トマトを5ミリくらいにカットし、オープンシートを敷いたフードドライヤーのプレートで約14時間乾燥させる。
2. 水分が多い場合はさらに4時間～8時間乾燥させる。
3. 全ての材料をブレンダーに入れて滑らかになるまで攪拌（かくはん）する。



乾燥とうもろこし

Belle
life



材 料

とうもろこし 2本



作り方

1. とうもろこしのひげをつけたまま皮をむく。
2. フードドライヤーで50℃で約20時間乾燥させる。



手作り☆甘さ控えめ☆食品乾燥機で金時甘納豆レシピ

Belle
Life



材料 (4人分)

金時豆 250g

三温糖あるいはグラニュー糖 300g

塩 小さじ1

作り方

1. 金時豆を用意します。
2. 金時豆を水洗いして750ccの水で一晩つけます。
3. 一晩つけるとこのように水を吸ってふくらみます。
4. つけ水を捨て、新しい水750ccに取り替え強火で5分煮たてます。
5. 沸騰すると生じる泡（アク）を取り除きます。
6. 弱火にして豆が浮き上がったなら差し水をして、豆を指先ではさんで全体がつぶれる位の柔らかさになるまで煮ます。1-2時間ほど。
7. 三温糖あるいはグラニュー糖と塩を入れ30分-1時間ほど煮詰めます。
8. 煮詰まったら火をとめ冷まします。
9. トレイの上にクッキングシートをしき、その上に8の金時豆を並べて、食品乾燥機のスイッチをオン!
10. 食品乾燥機の設定温度68°C/タイマー：6-9時間
※お好みの硬さに合わせて、乾燥時間を調節して下さい!
出来上がり! ほんのりな甘さが美味しい!



超濃厚☆食品乾燥機で乾燥卵黄のバターしょう油ごはん



材 料

卵黄

4個



作り方

1. トレイの上におかずカップをのせて、その上に卵黄を入れて、食品乾燥機のスイッチオン！
2. 食品乾燥機の設定温度68℃/タイマー：2-3時間
※ お好みで乾燥時間を調節して下さい！ 直接温風を当ててさらに1時間乾燥させます。
3. 3時間乾燥しました。外はドライ中は半熟。
4. おわんいごはんを盛り付け、乾燥卵黄をのせてしょう油をかけます。
このままでもあっさり美味しくお召上がりいただけます！
5. バターをのせて、こってりバターしょう油乾燥卵黄ごはんも美味しいです！



かりかりサクサク☆新食感☆食品乾燥機でいなり寿司

材料 (2人分)

いなりあげ	8枚
酢飯	1合
黒ゴマ	小さじ1



作り方

1. 市販の味付きいなりあげを用意します。早く乾燥させるために軽いなりあげをしぼります。
2. 100円ショップで売られているシリコンおかずカップを使うと盛りよいいなりあげの形にうまく乾燥させることができます。
3. トレイの上にクッキングシートをして、いなりあげを広げシリコンカップをはめて並べ、食品乾燥機のスイッチオン!
4. 食品乾燥機の設定温度: 68°C/タイマー: 3時間(完全乾燥)
5. ※ 2時間ほど乾燥させたらクッキングシートとシリコンカップをはずして裏返し、直接温風を当ててさらに1時間乾燥させます。
6. 寿司桶にご飯を酢飯を作ります。
7. 粉末寿司酢を回しかけます。
8. うちわであおぎながら混ぜ合わせ、酢飯を冷まします。
9. 乾燥させたパリパリのいなりあげに酢飯を詰めます。
10. 黒ゴマをふりかけて、出来上がり!



高級珍味☆手作り☆食品乾燥機でからすみ

Belle
Life

材料 (4人分)

助子 4本 塩 各100g

水 各400cc

日本酒 200cc 焼酎 200cc



作り方

1. 助子をキレイに洗います。太目の血管が剥ば、つまようじなどで血抜きします。
2. ギャルにキッチンペーパーをしき、塩をのせます。
3. キッチンペーパーで洗った助子の水気を取り、並べます。
4. その上に塩釜のように塩をかぶせ、急速に水分を出していきます。
5. 助子から水分が出なくなるまで、2・3・4の工程を繰り返します。今回は4回ほど繰り返し、5日ほどかかりました。
6. 水分が出なくなったら、塩漬けた助子の塩を洗い流し、ボウルに水と塩を小さじ2加えて混ぜ合わせ、助子の塩抜きをします。
7. 半日したら、もう一度6の工程を繰り返し、もう半日-1日ほど塩抜きをします。
8. 今回は日本酒と焼酎を使います。ボウルに日本酒と焼酎を加え混ぜ合わせ、キッチンペーパーで水気を取った助子を漬け込みます。
9. ボウルにラップをして、冷蔵庫で5日ほど置きます。
10. キッチンペーパーで助子の水分をふき取り、トレイの上にクッキングシートをしき、助子をのせて食品乾燥機のスイッチをオン!
11. 食品乾燥機の設定温度: 68°C/タイマー: 3-6時間(完全乾燥) 12. 出来上がりです!
13. フライパンに火をつけ、スライスしたからすみをあぶります。
14. からすみの両面を少し焼き色がつくまであぶります。美味しくお召し上がりください! やっぱりうまい! 自家製珍味はお酒が進みますね! ぜひお試しください!



材料 (3人分)

乾燥ナス 3本分
ごま油 大さじ2
にんにく(チューブ) 大さじ1
酒 大さじ1
豆腐 1丁
ポン酢 大さじ1
ねぎ 一つまみ

作り方

1. ナスを軽く水洗い、乱切りにして、トレイの上に並べて、食品乾燥機のスイッチオン!
2. 食品乾燥機の設定温度: 68°C/タイマー: 6-9時間(完全乾燥)
3. 乾燥むらがあれば、ナスの位置や向きを変えて、完全に乾燥させます。
4. ボウルに乾燥ナスと水を入れて戻します。
5. 戻したナスを軽くしぼります。
6. フライパンにごま油をしき火をつけます。
7. 戻したナスを入れて軽く炒めます。
8. にんにくを加えて炒めます。
9. 酒を加えて混ぜ合わせ炒めます。
10. アルコールがとんだら、簡単出来上がりです!
11. 器に盛り付け、ポン酢とごま油をかけて、ねぎをのせたら美味しくお召し上がりください!



自家製だしのだし

Belle
life



材料 (4人分)

しいたけ	1個
昆布	10センチ
かつお節	4g



作り方

1. キッチンペーパーなどでしいたけの汚れを取り、フードドライヤーで50℃で16時間乾燥させる。
2. 使いきれない量を乾燥した場合、保存瓶やジップロックなどに入れて保存する。
3. 全ての材料をハイスピードブレンダーかミルで粉碎する。



ドライ舞茸スープ

Belle
life

材 料

舞茸	1パック
塩麹	大さじ3
水	3カップ
大葉	少々



作 り 方

1. マイタケを10時間乾燥させる；
2. 保存瓶にマイタケと水を入れ、冷蔵庫で一晩おく；
3. 塩麹を入れてよく混ぜる；
4. トッピングに刻んだ大葉と黒こしょうをかけて出来上がり。



ローブラウニー

Belle
Life

材料（2人分）

生くるみ	80g
アーモンド	80g
デーツ（種を取ったもの）	50g
ドライマンゴー	15g
塩	一つまみ
ローカカオパウダー	大さじ3
メイプルシロップ	大さじ2
ビーポーレン	大さじ1/2



作り方

1. くるみは6時間、アーモンドは8時間浸水しておく、
2. マンゴーをプリンセスフードドライヤーに並べ、50°Cに設定。8-10時間乾燥させておく。
3. くるみとアーモンドは浸水後、フードドライヤーを50°Cに設定。10時間乾燥させる。
4. ビーポーレン以外の材料を全てフードプロセッサーに入れ細かく粉砕する。
5. ビーポーレンを加えて、3秒ほどかくはんする。
6. バットにラップをひく。5をラップに包んで、5時間ほど冷凍庫で固める。
7. 冷凍庫から出し、適当な大きさにカットする。アレンジとして、マンゴーではなくいちじくやレーズンなどでも代用できます。



バナナとオートミールのエナジーバー

Belle
life

材 料

バナナ 1本
オートミール 50g
お好みのドライフルーツ 適当
ゴマ 2つまみ
シナモンパウダー お好みで



作 り 方

1. バナナとオートミールを混ぜます。
2. シリコン型にお好みのドライフルーツを入れて、その上から1を入れてスプーンなどで押し詰め、型から取り出す。
3. 香り付けにゴマ。シナモンをお好みで。
4. フードドライヤーのトレイに3を並べ入れ、60度で約8時間ほどドライして完成です。
ポイント：お好みで、冷蔵庫で冷やすともうちょっと固まります。



ココナッツとオートミールのグラノーラバー

Belle
life

材料 (5~6人分)

a.オートミール	120g	a.全粒粉	30g
a.ココナッツフレーク		30g	
a.きび砂糖	30g		
a.シナモンパウダー		小さじ1/4	
a.塩		ひとつまみ	
b.ココナッツオイル (湯せんで溶かす)			40g
b.メープルシロップ	40g		
c.アーモンド (ロースト済み、粗く刻む)			30g
c.レーズン (オイルコートなし)	30g		



作り方

1. aをすべてビニール袋に入れて、袋をふって混ぜる。
2. bをすべて加え、袋をふったりもんだりしてなじませる。
3. cも加えて混ぜる。シリコン型に入れ、カードなどでぎゅっと押し固める。
4. フードドライヤーのトレイに3を並べ入れ、60度で約12時間ほどドライして完成です。



元気が出るぞ! サツマイモエナジーバー

材 料

さつまいも (皮なし) 180g
バター (有塩) 20g
薄力粉 1カップ
てんさい糖 大さじ3



◊ 作 り 方

1. さつまいもはよく洗い、レンジまたは蒸し器で柔らかくし、皮をむいてマッシャーなどでつぶす。
2. 1に薄力粉をふるい入れ、砂糖を入れて混ぜ、レンジでとろけたバターを加えてさらに混ぜる。
3. 粉っぽさがなくなったらラップに包んで台に取りだし、ラップの上からめん棒で厚さ5mmほどにのばす。
カードなどで棒状に切り取り、つまようじの背などで模様をつける。
4. フードドライヤーのトレイに3を並べ入れ、ドライする。



リュウジ☆バズレンピ☆乾燥エノキと乾燥納豆で納豆汁

材料 (4人分)

乾燥エノキ	1袋分
乾燥納豆(ひきわり)	2パック分
乾燥納豆(小粒)	2パック分
豆腐(絹)	1パック
合わせ味噌	大さじ4(お好みで)
水	1000cc
白だし	大さじ2(お好みで)
ねぎ	一つまみ



作り方

1. えのきの根元の部分を切り落とし汚れを軽く取り除き、ほぐしてトレイの上並べて、食品乾燥機のスイッチオン!
2. 食品乾燥機の設定温度: 68°C/タイマー: 3-6時間(完全乾燥)
※ このくらいの量だと3時間くらいで乾燥できました!
3. 乾燥エノキを用意します。今回は、納豆汁に合うように、キッチンバサミで細かく刻みました。
4. トレイの上にクッキングシートをしき、その上に納豆を並べて、食品乾燥機のスイッチをオン!
5. 食品乾燥機の設定温度: 68°C/タイマー: 3-6時間(完全乾燥)
※ 薄く延ばして乾燥させると早く乾燥させられます!
6. 鍋に水を入れて火をつけます。
7. 細かく刻んだ乾燥エノキを加えます。
8. 納豆を加えます。今回はひきわり納豆を使います。
9. 白だしを加えて、5分ほど煮込みます。
10. 豆腐&味噌を加えます。
11. 一煮立ちさせたら、簡単出来上がりです!
12. おわんによそって、ネギをのせたら、美味しくお召し上がりください!
13. 後から、追い納豆、小粒納豆を加えてみました。* 小粒納豆の方が美味しいかも。



NHK☆きょうの料理☆切り干し大根のレモンマリネ

材料 (4人分)

切り干し大根(イチョウ切り) 25g
乾燥ハム 20g
ドライレモン 5g
水(切り干し大根戻し用) 500cc
酢 大さじ2
砂糖 大さじ1
塩 一つまみ



作り方

1. 大根を軽く水洗いして、皮ごといちょう切りにカットします。トレイの上に並べて、食品乾燥機のスイッチをオン!
2. 食品乾燥機の設定 温度: 68°C タイマー: 6-9時間(完全乾燥) ※ 皮はむかなくても大丈夫です!
3. ハムを放射状に4等分にして、トレイの上に並べて、食品乾燥機のスイッチをオン!
4. 食品乾燥機の設定 温度: 68°C タイマー: 1-2時間(完全乾燥)※ そのままおつまみとしてもカリカリと美味しいですよ!
5. レモンを薄切りし、イチョウ切りします。トレイの上に並べて、食品乾燥機のスイッチをオン!
6. 食品乾燥機の設定 温度: 68°C タイマー: 6-9時間(完全乾燥)。
7. ボウルに水と切り干し大根を入れ、2-3時間ほど戻します。
8. 軽くしぼって、水気を取ります。
9. 厚めのポリ袋に水で戻した切り干し大根を入れます。
10. 乾燥ハムとドライレモンを加えて、酢・砂糖・塩を加えます。
11. 袋を閉じて、軽く揉み、2-3時間ほど漬け込みます。
12. 器に盛り付け、美味しくお召し上がりください!

BelleLife
ベルライフ

Belle
Life



twitter



www.bellelife.jp

Godone Inc.

Web:<https://www.bellelife.jp>

Email:bellelife@godone.co.jp

Address:102 2-11-24,Honcho, Kawasaki-ku, Kawasaki,
Kanagawa 210-0001, Japan

BelleLife

