

乾物の戻し率

分類	食材	倍率	戻し方
海藻	カットわかめ	10~12倍	水に浸す
	塩蔵わかめ	2~3倍	水に浸す
	ひじき	8~10倍	水に浸す
	糸寒天	10倍	水に浸す
	赤とさか（塩蔵）	2倍	水で2回ほど洗い、新しい水で5分ほど塩抜き
麺	そうめん・ひやむぎ	3倍	ゆでる
	ビーフン	3倍	ゆでる
	マカロニ	2.5倍	塩ゆでする
	スパゲッティ	2.5倍	塩茹でする
	干しそば	2.5倍	ゆでる
	春雨	4倍	ゆでる
	くずきり	4倍	ゆでる
野菜	切り干し大根	4倍	もみ洗い後、新しい水で20分ほど浸漬
	かんぴょう	7倍	軽く洗い、塩もみ洗い後、5分ほどゆでる
きのこ	きくらげ	7倍	水に浸す
	干しシイタケ	4倍	水に浸す
豆	小豆	2.5倍	サッと洗い、水から茹で、渋抜き後、炊く
	大豆	2.5倍	サッと洗い、6時間ほど浸漬後、塩ゆでする
	高野豆腐	6倍	10分ほどお湯で戻した後、押し洗いし、炊く
	干し湯葉	4倍	湯か水で戻す

作成：栄養ビギナーズNavi. <https://eiyou-beginner.com>