

☆菜飯☆

<材料:2人分>

大根葉(茹でたもの)	10g	塩	少々
米	130g		

<作り方>

米を炊いて蒸らし、大根葉と塩を混ぜる。



《いつでも菜飯》

- ①大根葉、かぶの葉等は茹でてみじん切りにし布巾で固く絞る。
- ②①に好みの量の塩をまぶしビニール袋に入れ、空気も入れたまま振るとある程度パラパラの状態になるのでそのまま冷凍する。
- ③固まったらビニール袋の上から麺棒等でたたいてよりパラパラにする。
- ④ジップ付きの袋に移して冷凍保存しておけばいつでも菜飯が作れる。

<1人分の栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
224kcal	4.1g	0.6g	0.2g

☆大根きなこ☆

<材料:2人分>

大根	200g	きな粉	大さじ2
砂糖	大さじ3		

<作り方>

- ① 大根を7mmぐらいのさいの目に切り、ペーパータオルで水分をとっておく。
- ② ボウルに、砂糖、きな粉をまぜておく。
- ③ さいの目に切った大根を②のボウルに入れ和える



**先に塩 1.4g をまぶし、水分を出してから和えると、しっとりした食感になります。甘さもお好みでどうぞ。

<1人分の栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
149kcal	3.3g	2.1g	0

☆おつまみカクテキ☆

<材料:2人分>

大根	100g
キムチの素	20g



<作り方>

- ① 大根は皮を剥き、1cm角に切り10分置く。
- ② 水分を絞り、キムチの素と混ぜる。
- ③ 15分から20分漬け込む。

<1人分の栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
41kcal	0.9g	0.2g	1.4g

☆大根のポン酢漬け☆

<材料:2人分>

大根	100g	赤唐辛子	1本
醤油	大さじ1	塩	少々
ポン酢	大さじ1		



<作り方>

- ① 大根は拍子木切りにし、水分を出す為の塩を振り20分後水洗いする。
- ② 赤唐辛子は半分に切り種を出す。
- ③ 醤油、ポン酢、赤唐辛子を合わせ、大根を入れる。
- ④ 10分後に調味液から大根だけ取り出す。

<1人分の栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
45kcal	1.3g	0.1g	2.0g

☆さっぱり焼き豆腐☆

<材料:2人分>

大根	120g	絹ごし豆腐	1/2丁	A みりん	小さじ1
大葉	4枚	薄力粉	適量	A 酢	小さじ2
貝割れ大根	1/3パック	ごま油	小さじ1/2	A ポン酢	大さじ1/2
長ネギ	1/4本	A 醤油	大さじ1/2		

<作り方>

- ① 大根はおろして軽く水を切る。大葉、貝割れ大根、長ネギは粗みじん切りにする。
- ② ①とAをボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ③ 豆腐は水切りして5等分にし、薄力粉を軽く振る。フライパンにごま油を熱し、強火で両面に焼き目をつける。
- ④ 皿に盛りつけ②をかける。



<1人分の栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
128kcal	5.7g	3.9g	1.0g

☆茄子のみぞれ煮☆

<材料:2人分>

大根	100g	醤油	大さじ1	大葉	2枚
なす	2本	砂糖	大さじ1		
油	大さじ2	顆粒だし	小さじ1		

<作り方>

- ① 茄子は縦半分に切り、皮側に格子状に飾り包丁を入れる。
- ② 大根はすりおろして汁ごととっておく。大葉は千切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ中火で熱し、茄子を皮から焼き目をつけ、裏も焼く。
- ④ ③のフライパンに水100cc、醤油、砂糖、だしを入れて沸騰したら2分煮込む。
- ⑤ さらに大根おろしを汁ごとに入れて、透き通るまで煮込む。
- ⑥ 器に盛り、大葉をちらす。



<1人分の栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
184kcal	2.5g	12.2g	1.9g

☆レンジで切り干し大根の台湾風卵焼き☆

<材料:2~3人分>

大根	200g	砂糖	小さじ1	ごま油	小さじ2
ネギ	40g	酒	小さじ2	サラダ油	小さじ2
卵	3個	醤油	小さじ2		

<作り方>

- ① 大根を千切りにし、お皿に広げレンジ600W5分。大根によって更に1~2分。
- ② フライパンにごま油を熱して、大根を炒め、砂糖→醤油→酒の順に加えて味付けし、水分が少し飛んだらネギを加えて軽く炒める。
- ③ ほぐした卵の中に、②を混ぜサラダ油をひいたフライパンに流して両面を色よく焼く。



<1人分の栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
171kcal	6.9g	10.5g	0.8g

☆大根と人参のコンソメスープ☆

<材料:2人分>

大根	60g	塩	0.2g
人参	20g	コンソメ	3g
パセリ	2g	水	300cc

<作り方>

- ① 大根と人参は1cm角切りにする。
- ② 鍋に水と大根・人参を入れ中火で5分煮る。
- ③ 大根・人参に火が通ったら、コンソメ・塩を入れ、味を整え中火でひと煮立ちさせたら火を止める。
- ④ 器に盛りパセリをちらす。



<1人分の栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
26kcal	0.4g	0.1g	0.8g

☆大根の皮のきんぴら☆

<材料:2人分>

大根の皮	100g	醤油	小さじ1
ごま油	小さじ2	酒	小さじ1
砂糖	小さじ1		



<作り方>

- ① 大根の皮を少し太めの千切りにする。
- ② ごま油で①を炒める。大根の皮にごま油がなじむまで炒める。
- ③ 砂糖、酒、醤油で味つける。

**おでん等で大根を大量に使用したとき、皮を捨てないで！皮は歯ごたえがよく、意外な美味しさを発見出来るかも…

<1人分の栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
55kcal	0.5g	4.1g	0.5g

☆大根の皮の浅漬け☆

<材料:2人分>

大根の皮	100g
すし酢	80cc



<作り方>

- ① 大根の皮を1.5センチ四方に切る
- ② ボウルにすし酢80ccを入れ、①の大根の皮を入れ、20～30分漬け込む

<1人分の栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
71kcal	0.3g	0.1	2.6g