



ダブル大根和風ステーキ



20分

大根が主役級のレシピに!大根おろしでさっぱり美味しい



〈材料 2人分〉

- ・大根 200g (ステーキ用(1.5cmの輪切り4切分))
- ・大根 40g (大根おろし用)
- ・大葉 4枚
- ・だし汁 3~4カップ
- ・ごま油 大さじ2
- ・ぽん酢 大さじ2



〈作り方〉

- ① 大根(40g)はおろして水気を切る
- ② 大根(200g)は皮をむいて1.5cmの輪切りにし、両面に隠し包丁を入れる
- ③ 耐熱容器にだし汁と②の大根を入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で10分加熱し、水分を切る
- ④ フライパンにごま油を熱し、③の大根を入れ弱火で両面にこんがり焼く
- ⑤ 皿に盛り、大根の上に大葉、大根おろしの順でのせ、ぽん酢をかける

〜POINT〜

ステーキ用の大根はだし汁に漬けて冷凍すると味がより染み込みます。

使う際は冷蔵庫で解凍してから調理しましょう♪

大根の皮を賢く活用!
大根の皮きんぴら
→7ページへGO!



〈1人分の栄養価〉

エネルギー167kcal たんぱく質1.9g 脂質15.1g
 カルシウム44mg 食塩相当量1.4g

チーズ大根

25分

とろ〜りチーズが大根と相性抜群！お子様にもおすすめ

〈材料 2人分〉

- ・大根 200g (ステーキ用(1.5cmの輪切り4切分))
- ・バター(有塩) 10g
- ・酒 大さじ2
- ・めんつゆ(三倍濃縮) 大さじ1
- ・ピザ用チーズ 30g



〈作り方〉

- ① 大根は皮をむいて1.5cmの輪切りにし、面取りをして下茹でをする。
- ② フライパンにバターを熱し、①を両面こんがり焼く。
- ③ 清酒とめんつゆを加えて煮からめる。
- ④ 皿に盛り、ピザ用チーズをのせる。

〜POINT〜

フライパン上で大根にチーズをのせて蒸し焼きにすると、
チーズがとろ〜り伸びて美味しい♪
トースターで表面をカリッと焼いてもGood!

大根の皮を賢く活用！
大根の皮チップス
→8ページへGO!



〈1人分の栄養価〉

エネルギー187kcal たんぱく質4.2g 脂質15.6g
カルシウム120mg 食塩相当量1.3g



ゴーヤと大根の甘酢漬け



10分

さっぱり涼しげ。苦みのあるゴーヤもポイント1つで美味しく★



〈材料 2人分〉

- ・大根 60g
 - ・ゴーヤ 60g (1/4本)
- A {
- ・酢 大さじ1強
 - ・砂糖 大さじ1弱
 - ・塩 小さじ1/5
- (ゴーヤの振り塩分も含む)



〈作り方〉

- ① ゴーヤは縦半分に切ってワタを取り、薄切りにし、塩を少々まぶす。
- ② 大根は短冊切りにする(せん切りでも良い)。
- ③ ボウルに Aを合わせ、水気を切った ①と②を加えて和える。
- ④ 冷蔵庫に30分程度入れて味をなじませる。

※一晩置くと、より味が馴染みます♪

〜POINT〜

- ・ゴーヤは苦み部分であるワタをスプーン等でしっかり除きましょう!
- ・大根は使い残しの少しの量で OKです★
(根の下の方でも甘酢で辛みがまろやかになります♪)

〈1人分の栄養価〉

エネルギー31kcal たんぱく質0.4g 脂質0g
 カルシウム11mg 食塩相当量0.5g





大根もち



15分

大根がお餅に!?!ヘルシーなおやつとしても◎



〈材料 2人分〉 ※約8個分

- ・大根 240g
- ・小ねぎ 2本 (8g)
- A {
 - ・しらす 20g
 - ・片栗粉 大さじ2
 - ・小麦粉 大さじ2
 - ・顆粒だし 2g
(または 塩 1g)
 - ・白ごま 3g
- ・ごま油 大さじ1/2

〈作り方〉

- ① 小ねぎは小口切りする。
大根はおろし、水切りする。
※手で無理に絞らず自然に水切りする。
- ② ボウルに①と材料Aを入れ、よく混ぜる。
- ③ フライパンにごま油をひき、②をスプーンなど使って丸めながら並べる。
- ④ 中火で両面に薄く焦げ目がつくまで焼き、蓋をして弱火で1分蒸し焼きする。



~POINT~

お好みで大葉を加えるとさっぱりとします♪

〈1人分の栄養価〉

エネルギー152kcal たんぱく質3.6g 脂質7.2g
 カルシウム72mg 食塩相当量0.6g





大根の皮きんぴら



20分

下処理に時間のかかるごぼうではなく、大根の皮で手軽に♪



〈材料 2人分〉

- ・大根の皮 80g
- ・にんじん 30g
- 〔 芽ひじき 小さじ1 (1g)
- 〔 水 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- A 〔 しょうゆ 小さじ1・1/2
- 〔 砂糖 小さじ1・1/2
- ・白ごま 小さじ1・1/2



〈作り方〉

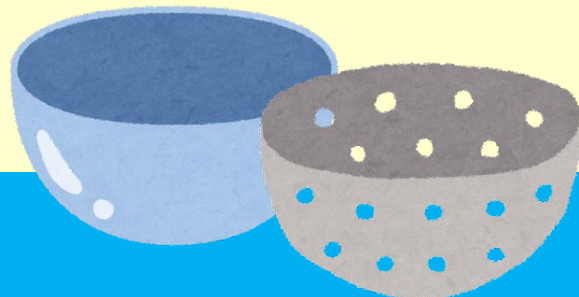
- ① 大根の皮とにんじんは5cmのせん切りにする。
- ② ひじきはさっと洗い、水で戻しておく(戻し水は後に使うためとっておく)
- ③ フライパンにごま油を入れ、大根の皮、人参を炒めてしんなりしたら、ひじきを水ごと加える。
- ④ Aを加え、汁気が無くなるまで炒める。
- ⑤ 器に盛り、白ごまを振る。

〜POINT〜

大根の皮が足りない場合は、大根の中身を使っても美味しくできます！

〈1人分の栄養価〉

エネルギー51kcal たんぱく質1.6g 脂質2.4g
 カルシウム128mg 食塩相当量0.7g





大根の皮チップス



10分

噛み応え抜群でおつまみにピッタリ★

〈材料 2人分〉

- ・大根の皮 100g
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・塩 ひとつまみ(0.3g)



〈作り方〉

- ① 大根の皮は水気を切り、幅1.5cm長さcmに切る。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、①を入れてよく絡めながら焦げ目をつける。
- ③ 余分な油を切って皿に盛り、塩を振りかける。

～POINT～

大根がふわっと膨らみ、水分が抜けると焦げ目がつき始めます。
カリッとなるまで煎るように混ぜましょう！



〈1人分の栄養価〉

エネルギー 115kcal たんぱく質 0.3g 脂質 12.1g
カルシウム 12mg 食塩相当量 0.3g