

とことん使い切りエコクッキング ～ 大根1本まるごと調理 ～

- ① 葉（カルシウムが多い）：なっばごはん、スープ、サラダ ② 葉に近い部分（甘い）：サラダ ③ 真ん中：田楽、ステーキ ④ 根元：スープ ⑤ 皮：きんぴら



まずは、大根の葉を切り落とし、葉の根元部分や大根・人参をしっかり洗ってくださいね！

*本日のレシピは、大根1本（1200g）、人参1本（100g）を目安に作成しました。

☆なっばごはんのおにぎり☆

【材料の目安：2人分】
 ごはん 300g
 大根の葉 適宜
 しらす干し 5g
 白ごま 小さじ1/2

(1人分の栄養価)

●エネルギー:266kcal ●たんぱく質:5.3g ●脂質:1.0g ●カルシウム:66mg ●塩分:0.2g

【作り方】

- ① 大根の葉はよく洗って小口切りにし、ラップに包みラップで1分加熱し、しっかり水気を切る。
- ② あたたかいご飯に材料をすべて混ぜて、ラップでおにぎりを作る。

☆大根とツナのサラダ☆

【材料の目安：6人分】

大根 1/4本(300g)
 人参 1/2本(50g)
 (水煮)ツナ缶 1/2缶(40g)
 大根の葉 適宜
 マヨネーズ 大さじ1/2
 (オリーブオイル)
 塩 少々

(1人分の栄養価)

●エネルギー:40kcal ●たんぱく質:1.6g ●脂質:2.3g ●カルシウム:28mg ●塩分:0.3g

【作り方】

- ① 大根、人参は皮を厚くむき(捨てない)、繊維に沿ってせん切りし、塩をふってしんなりさせる。
- ② 大根の葉は、よく洗って小口切りにし、ラップに包みラップで1分加熱する。
- ③ 水気をきった①と②をボウルに入れ、ツナ・マヨネーズで和える。

☆大根のベーコンスープ☆

【材料の目安：6人分】

大根 1/6本(200g)
 人参 1/2本(50g)
 ベーコン 50g
 大根の葉 50g
 (顆粒)鶏がらスープ 大さじ1
 粉チーズ 適宜
 塩・こしょう お好みで

(1人分の栄養価)

●エネルギー:55kcal ●たんぱく質:2.3g ●脂質:3.8g ●カルシウム:52mg ●塩分:1.0g

【作り方】

- ① 大根、人参は皮を厚くむき(捨てない)、厚さ5ミリのいちよう切り。ベーコンは細切り。大根の葉は小口切り。
- ② お鍋に水900cc、大根、人参、鶏がらスープの素を加えて強火で煮る。煮立ったらベーコンを入れ、ふきこぼれないよう火を弱め、6-7分蓋をして野菜がやわらかくなるまで煮る(アクはとる)
- ③ 大根の葉を加えて、ひと混ぜして火を止める。必要なら塩・コショウで味を調え、器に盛り、粉チーズをふる。

☆大根ステーキ&田楽☆

【材料の目安】

大根 残り全部(700g程度)
 ごま油 適量

(ステーキ：割合)
 ・しょうゆ 大さじ1
 ・砂糖 大さじ1/2

(田楽味噌：割合)
 ・赤味噌 大さじ2
 ・砂糖 大さじ2
 ・みりん 大さじ1
 ・水 大さじ1

【作り方】

- ① 大根は厚めに皮をむき(捨てない)、7mm幅の半月切りにする。耐熱容器に大根、水大さじ1程度を入れ、ラップをかけてレンジ(500W)で7分加熱。竹串が通る程度やわらかくなっているか確かめる。
 - ② フライパンにごま油を熱し、強火で焼き色がつくまで両面をこんがり焼く。
 ※半分は、田楽用に取り出す。
- (ステーキ) ※調味料は様子を見て入れること！
 しょうゆと砂糖を混ぜ、フライパンに入れ、中火で照りが出るまで味をからめる。
- (田楽味噌) お鍋に調味料混ぜ合わせ、弱火にかけ、木べらで混ぜながらトロリとするまで煮詰める

☆大根・人参の皮のきんぴら☆

【材料】

大根・人参の皮 各1本分(約300g)
 ごま油 小さじ1
 ごま 適量

(調味料：割合)
 ・しょうゆ 大さじ1
 ・みりん 大さじ1
 ・砂糖 小さじ1

【作り方】

- ① 大根・人参の皮は、5cm長さにせん切りする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒め、調味料を入れてしんなりと水気がなくなったら、ごまを振り入れ出来上がり。

※ 調味料は、皮の分量にあわせて調整してください。

もっと！野菜を「おいしく食べよう」 ～旬の尼崎市産の野菜がおいしい～

小松菜・ほうれん草・青ねぎ・春菊・ナカヌキ（大根葉）・水菜・みぶな、しろ菜などがあります。尼崎市産の野菜は、紫色の「結束帯」が目印です！

尼崎市内で採れた野菜を販売する直売所には、旬の野菜も販売されていますよ。

- (春) タマネギ、ジャガイモ
- (夏) ソラマメ、トマト、ナス、キュウリ
- (秋) サツマイモ、にんじん
- (冬) 白菜、大根、かぶら など

