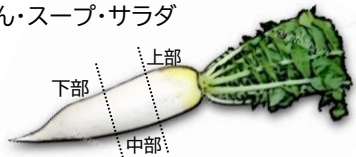


Eco cooking 大根1本使い切りおすすめ⑤選

このレシピは大根1本(1200g)・人参1本(100g)を目安に作成しています。

- ①葉(鉄分・カルシウムが多い): 菜っ葉ごはん・スープ・サラダ
- ②葉に近い部分(甘い): サラダ
- ③真ん中: ステーキ・田楽
- ④根元の部分(辛い): スープ
- ⑤皮: きんぴら



①菜っ葉ごはんのおにぎり

熱量 266kcal 塩分 0.2g(1人分)

- 材料 2人分:4個
- | | |
|---------|--------|
| ごはん | 300g |
| 大根の葉 | 適量 |
| ちりめんじゃこ | 5g |
| いりごま | 小さじ1/2 |



●作り方

- 1.大根の葉はよく洗って細かくきざむ。
- 2.ラップに包みレンジ500Wで1分加熱。さめたら水気をしっかりしぼる。
- 3.温かいご飯に材料をすべて混ぜてラップの上に4個に取り分け、おにぎりにする。

②大根のツナサラダ

熱量 40kcal 塩分0.3g(1人分)

●材料 6人分

- | | |
|---------|------------|
| 大根 | 1/4本(300g) |
| 人参 | 1/2本(50g) |
| 塩 | 少々 |
| 大根の葉 | 適量 |
| ツナ缶(水煮) | 1/2缶(40g) |
| マヨネーズ | 大さじ1/2 |



●作り方

- 1.大根・人参は皮を厚くむき(捨てない)、長さ4~5cmの少し太めの千切り。ボウルに入れ、塩をふってしんなりさせ水気をしぼる。
*ビニール袋に入れて混ぜ、角を切って水気をしぼってもよい。
- 2.大根の葉はよく洗って細かくきざみ、ラップに包んでレンジ500Wで1分加熱。さめたら水気をしぼる。
3. 1.に2.と水気をきったツナを入れ、マヨネーズで和える。

③大根のステーキ&田楽

ステーキ 熱量19kcal 塩分0.4g 田楽 熱量36kcal 塩分0.6g(各1枚分)

●材料 15~16枚分

- | | |
|------|-------------|
| 大根 | 700g(約15cm) |
| ごま油 | 適量 |
| ●調味料 | |
| しょう油 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 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)、1cm幅の輪切り。耐熱容器に入れてラップをし、レンジ500Wで5分加熱。(竹串がスッと通るくらい)
- 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こんがり焼く。半分は田楽用に取り出す。
- 3.ステーキは、しょう油と砂糖を混ぜてフライパンに入れ、中火で照りが出るまで味を絡める。
- 4.田楽味噌は、鍋に●調味料を混ぜ合わせて弱火にし、木べらで混ぜながらトロリとするまで煮詰める。

★大根葉のふりかけ

熱量 43kcal 塩分0.9g(1人分)

●材料 4人分

- | | |
|---------|--------|
| 大根の葉 | 3/4本分 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| ごま油 | 大さじ1/2 |
| ちりめんじゃこ | 6g |
| いりごま | 適量 |



●作り方

- 1.大根の葉はよく洗って細かくきざみ、塩をまぶす。
- 2.耐熱容器に入れてラップをし、レンジ500Wで1分加熱。さめたら水気をしっかりしぼる。
- 3.フライパンにごま油を熱し、弱火で焦がさないよう炒める。
- 4.ちりめんじゃこ・いりごまを入れて混ぜる。

★大根のサラダ

熱量 32kcal 塩分0.8g(1人分)

●材料 4人分

- | | |
|----------|-----------|
| 大根 | 200g |
| 人参 | 1/4本(25g) |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 酢 | 大さじ1 |
| 細ネギ(カット) | 適量 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |



●作り方

- 1.大根は皮をむき、長さ4~5cmの少し太めの千切り。ボウルに入れ塩をふって混ぜ、しんなりさせて水気をしぼる。
*ビニール袋に入れて混ぜ、角を切って水気をしぼってもよい。
- 2.人参は皮をむき、長さ4~5cmの千切り。
3. 1.に2.を入れて酢を加え、酢が全体にいきわたるように混ぜる。
- 4.細ネギを入れてマヨネーズで和える。

④大根のベーコンスープ

熱量 46kcal 塩分0.8g(1人分)

●材料 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 |
| 鶏がらスープの素(顆粒) | 大さじ1 |
| 塩・こしょう | 少々 |



●作り方

- 1.大根・人参は厚めに皮をむき(捨てない)、厚さ5mmのいちよう切り。ベーコンは細切り、大根の葉は細かくきざむ。
- 2.鍋に水900ml・大根・人参・鶏がらスープの素を入れて強火で煮る。煮だったらベーコンを入れ、蓋をして弱火で7~8分煮る(野菜が柔らかくなるまで)。アクは取る。
- 3.大根の葉を加えて、ひと混ぜして火を止める。好みで塩・こしょうで味を調える。

⑤大根・人参の皮のきんぴら

熱量 55kcal 塩分0.7g(1人分)

●材料 4人分

- | | |
|---------|-------------|
| 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

- | | |
|------|------|
| しょう油 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |

●作り方

- 1.大根・人参の皮は長さ5cmの千切り。
- 2.フライパンにごま油を熱し1.を炒める。
- 3.●調味料を入れ、しんなりと水気がなくなったらごまをふり入れできあがり。
※調味料は皮の量に合わせて調整。



大根・人参は
しっかり
洗いましょう!