



かきひき大根

材料 4人分

1人分エネルギー 60kcal 塩分0.5g

大根	・・・280g
人参	・・・40g
油揚げ	・・・30g
炒め油	・・・小さじ1弱
三温糖	・・・小さじ2/3
うす口しょうゆ	・・・小さじ2
本みりん	・・・小さじ2弱
酒	・・・小さじ1
かつお節	・・・4g



作り方

- ① 大根と人参は皮引きでひく。油揚げは油抜きして短冊に切る。
- ② フライパンに油を熱し、大根と人参を炒める。しんなりしてきたら油揚げも加えて炒める。
- ③ 火が通ったら調味料を加えて、炒め合わせる。
- ④ 火を止め、仕上げにかつお節を混ぜる。

かきひき大根は、ピーラー(皮ひき)で薄くそいだ大根を使います。みずみずしい大根はもちろん、中に少し「す」が入ったものでもおいしく食べられます。大根をおいしく食べようと考えた、先人たちの知恵がつまった料理です。忙しい農家の暮らしの中から生まれた、包丁やまな板を使わずにすむ「時短料理」です。

