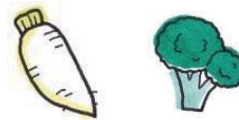


大根の蒸し寿司



住田 晴子さん 中大塩



1人分
エネルギー 344 kcal
塩分 1.5 g



残りご飯があっという間にお寿司に変身！

材料（4人分）

冷やご飯	600g
大根（短冊切り）	1/4本
人参（短冊切り）	1/2本
生鮭	1切
ブロッコリー（茹でておく）	1株
すし酢	大さじ4
ごま	大さじ1

作り方

- ①耐熱容器に大根、人参を敷き、ご飯をのせ、すし酢をふる。
- ②皮を除いた鮭を5mm厚くらいに切って、ご飯にのせ、レンジで加熱または蒸す。
- ③全体を混ぜ、皿に盛り、ごまを散らし、ブロッコリーを飾る。

ポイント いくら、三つ葉がのれば豪華版です。

大根もち



上松 美子さん 本町



1人分
エネルギー 154 kcal
塩分 0.8 g



このもちもち感がたまらない。子供も喜ぶ大根料理！です。

材料（4人分）

大根	15cmくらい
ベーコン	4枚
干しエビ	大さじ3
A	片栗粉 大さじ4
	中華スープの素 小さじ2
	ネギのみじん切り 適量
ゴマ油	少々
しそ	1～2枚

作り方

- ①大根は皮をむいて粗めにすりおろし、水気を軽くしぼる。ベーコンは細切りにして、大根おろしに混ぜる。
- ②①に干しエビ、Aを混ぜ合わせる。
- ③フライパンにゴマ油を熱し、②を入れて広げ、両面をこんがりするまで焼く。
- ④器にしそを敷き、盛る。ポン酢やラー油で食べる。

ポイント 大根に水分が多かったら、片栗粉をもっと増量してください。

簡単に出来る大根もち



小出 悦子さん 米沢



1人分
エネルギー 350 kcal
塩分 2.3 g



大根から出る水分を使って、上新粉または白玉粉を混ぜ、ヘルシーな簡単大根もちが出来ます。

材料（4人分）

大根	8cm前後
上新粉	250g
A 塩	少々
干しえび 10g(水で戻しみじん切り)	
ねぎ 少々(小口切り)	
B めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ4
水	大さじ4
ごま油	大さじ2
ねぎ(せん切り)	5~6cm
赤唐辛子	1本
サラダ油	大さじ1

作り方

- ①ねぎ(せん切り)は水にさらし、水気をきる。
- ②大根は皮をむき、おろし金でおろす。
- ③上新粉をぬるま湯で少しずつ練る(耳たぶくらい)。
この時大根とおろした汁を上新粉と一緒に練る(大根の水分量で調節する)。この中に干しえびのみじん切り、小口切りのねぎ少々を一緒に加える。8等分して平らな円形に形を整える。
- ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を並べてふたをし、蒸し焼きする。
- ⑤④のフライパンにBを合わせ、強火で煮立たせる。
- ⑥④に⑤をかけてねぎのせん切り、赤唐辛子(小口切り)を添える。

ポイント

大根の水分で上新粉、または白玉粉を混ぜる時の水分量(耳たぶくらいのやわらかさ)に注意してください。

ムリ バラタ（大根入りチャパティ）



食生活改善推進協議会 チーム S



1人分
エネルギー 171 kcal
塩分 0.4 g



大根ならこれとインドの人が教えてくれました。
あっさりおいしいです。

材料（4人分）

中力粉	1.5カップ
温水	1/2カップ
塩	小さじ1/4
油	大さじ1/2
大根	適量
カレー粉	
クミン（あれば）	

作り方

- ①粉、水、塩、油を混ぜ、こねて、丸め30分ねかせる。
- ②大根をかきひき、塩をしておく。フライパンに油少々、クミン、カレー粉、絞った大根を入れ水気がなくなるまで炒める。
- ③①の生地を丸くのして、②の大根を包み込み、饅頭状にしてから円形状に平たくゆっくりのす。
- ④フライパンで両面を焼く。

ポイント 大きさは好みで調整してください。

大根のグラタン



O.Tさん 泉野



1人分
エネルギー 211 kcal
塩分 1.1 g



大根を洋風にアレンジしました。煮物に飽きたらどうぞ。

材料（4人分）

大根	400g
玉ねぎ	80g
シーチキン缶	160g (2缶)
マヨネーズ	60g
とけるチーズ	4枚 (60g)
パン粉	小さじ2
サラダ油	小さじ1
塩、こしょう	少々

作り方

- ①大根は0.5cm×3cmの拍子木切りにする。
- ②玉ねぎはスライスに切る。
- ③大根をやわらかくなるまで茹で、ザルにとる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、大根を炒め、塩、こしょうする。
- ⑤グラタン皿に大根を入れ、上に玉ねぎをのせ、その上にシーチキンをのせる。
- ⑥⑤にマヨネーズ、とけるチーズをのせ、パン粉をふる。
- ⑦200℃のオーブンで8分～10分、チーズがとけ、こげ色がつくまで焼く。
(オーブントースターの場合、1人分10分位)

ポイント

大根を炒めて水分をとばした方が味がなじむ気がしますが、エネルギー量が気になるようなら炒めなくてもいいです。ブロッコリーでもおいしいです。

大根とほたてのグラタン



河角 よし子さん 米沢



1人分
エネルギー 344 kcal
塩分 2.2 g



地場産の利用です。
ホワイトソースはしょうゆの風味で、和風味にします。

材料（4人分）

大根 400gくらい
帆立貝柱（乾） 4個
（または、帆立水煮缶 1缶）

ホワイトソース

牛乳	700cc
バター	40g
小麦粉	大さじ8
しょうゆ	大さじ2

とろけるチーズ 80g
水 ひたひた

作り方

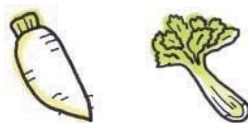
- ①大根は拍子木切りにし、帆立と一緒に柔らかくなるまで煮る。（煮汁がなくなるまで）
- ②ホワイトソースを作り、しょうゆで味付けをする。
- ③グラタン皿に大根を入れ、その上に③のホワイトソースをかけ、とろけるチーズをのせ、オープン（グリルでもよい）で焼く。こげ目がついたら出来上がり。

ポイント 帆立水煮缶でもおいしいです。

おでんかな？ロールはくさいかな？ おいしいよ



北原 陽子さん ちの



1人分
エネルギー 417 kcal
塩分 3.6 g



娘は野菜が好きなのになぜか「おでん」が好きではありません。なので、ロールはくさいをおでんに入れて、見た目を豪華にしてみました。ロールはくさいの中にたくさんの野菜と大好きなソーセージを入れました。セルリーはさっぱりするのでおすすめ！です。

材料（4人分）

【おでんの具】

大根	1/2本
こんぶ	小2枚
しらたき	1袋
ゆで卵	4個
おでんだね	

【ロールはくさい】

白菜	8枚
大根	1/3本
人参	1/2本
セルリー	1本
ソーセージ	4本
大根の葉	

作り方

- ①大根は2/3本分を厚めの輪切り、1/3本分を太めの拍子木切りにする。人参、セルリーは食べやすい大きさに切る。
- ②大根は下ゆでする。白菜も巻きやすい硬さまで茹でる。大根の葉もさっと茹でる。
- ③ロール白菜を作る。白菜に材料を入れ、くるっと巻く。つまようじでとめる。
- ④大きい鍋にだし汁、こんぶ、しょうゆ、酒、みりんを入れ、ゆで卵、おでんだね以外の材料を入れ、弱火でぐつぐつしないように味を入れていく。ほどよい所でゆで卵を入れ、また弱火で味を入れる。食べる1時間ほど前におでんだねを入れる。

ポイント とにかく弱火でやさしく煮てください。やさしい味になります！！

大根とイカのピリ辛煮



唐澤 洋子さん 湖東



1人分
エネルギー 249 kcal
塩分 2.0 g



イカは生イカを使わず、イカ缶の缶詰を使用しましたが、生イカの方が味がでます。大根漬けの残りの唐辛子を使用し、食欲をそとるキョイ辛に仕上げました。

材料（4人分）

大根（太い）	半本
イカ缶	1個
コンニャク	1枚
砂糖（ざらめか三温糖）	大さじ1〜2
人参	1本
しょうゆ	大さじ2
みりん	少々
唐辛子	

作り方

- ①大根は乱切りに切り、たっぷりのお湯で沸騰するまでゆでる。コンニャクは、5cmくらい厚さ7mmくらいに切って中央に切込みを入れ、フライパンで乾煎りしておく。
- ②大根は沸騰したら、いったん湯を捨て、大根のすれすれの水の量をいれ、砂糖、しょうゆ、みりんを入れて、柔らかく、味が浸みるまでコトコト煮る。竹串で刺さる位になったら、人参、イカ缶、コンニャク、唐辛子を細かくはさみで切って入れ、味が浸みるまで煮込む。

ポイント

イカの缶詰の水もいれて、イカは食べやすいように少し裂いておくと良いです。調味料の分量は、煮汁の味を見ながら、調整をしてください。

がんものおろし煮



荻原 園子さん 豊平



1人分
エネルギー 103 kcal
塩分 0.8 g



煮汁にとろみをつけるとがんものおろしが美味しくからみます。

材料（4人分）

がんも	4～8個
大根	200～400g
和風だし	2～4g
砂糖	4～8g
A みりん	4～8g
酒	8～16g
しょうゆ	12～24g
片栗粉	4～8g
水	4～8g

作り方

- ①がんもは湯にひたし油抜きする。
- ②大根はすりおろし、軽く汁気をきる。
- ③鍋にAとがんもを入れ、ひたひたの水を加え煮る。
途中②のおろしも加えて煮詰めていく。
- ④仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。

大根のすきやき



食生活改善推進協議会 チームA



1人分
エネルギー 235 kcal
塩分 2.1 g



ピーラーでひいた大根の食感が新鮮です。

材料（4人分）

牛肉（こま切れ）	200g
大根	半本（500g）
しょうゆ	大さじ3～4
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ4
サラダ油	小さじ2

作り方

- ①大根は長いままピーラーでひく。
 - ②牛肉は油で炒め、8分通り火を通し、鍋の端へ寄せ、調味料を入れて、大根を加え、味を含ませる。
 - ③肉は、大根の上で火を通すとかたくなりにくい。
- * 翌日残った汁にご飯を入れて、卵でとじて、雑炊にする。

大根と鶏手羽先の煮物



食生活改善推進協議会 チームB



1人分
エネルギー 108 kcal
塩分 1.3 g



酢を入れて煮ることにより、肉がやわらかくなります。

材料（4人分）

大根 1/3本（300g）
手羽先 4本
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ3
酢 50cc
だし汁 200cc
ゆず

作り方

- ①大根は一口大に切る。
- ②手羽先は熱湯をかけ、下処理する。
- ③だし汁に大根、手羽先、調味料を入れ、煮立ったら弱火にし、ゆっくり煮込む。
- ④器に盛りゆずを飾る。

大根と豚バラ肉の煮付け



K.Nさん 岡谷市



1人分
エネルギー 463 kcal
塩分 2.2 g



ご飯によくあうおかずです。大根をたっぷり食べられます。

材料（4人分）

大根	中1本
豚バラ肉（角切り）	300g
うずら卵	8個
長ねぎ	中2本
A	上白糖 大さじ5
	酒 大さじ2
	みりん 大さじ2
	しょうゆ(こい口) 大さじ3
水分	2カップ強

作り方

- ①大根は半月切りにして、下ゆです。豚バラ肉は角切り（一口大くらい）にして下ゆでし、脂をとる。長ねぎは3cmに切る。
- ②Aの調味料を煮立て、大根、豚肉、うずら卵を入れ煮る。途中で長ねぎを入れて煮る。（強火～中火）。煮汁がこってりしてきたら、火を弱めて煮、味がしめるようにする。