

おばあちゃんから教わった きんぴら大根



土橋 玲奈さん 米沢



1人分
エネルギー 75 kcal
塩分 2.5 g



簡単で、千ビットと一緒に作れます。あっという間に2品できちゃいます。
おばあちゃんの味なのでパパも大喜び！
家にある材料できちゃいます。

材料（4人分）

大根	半分
人参	半分
あれば油揚げ、あればちくわ	
ごま油またはサラダ油	
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
だし顆粒	小さじ1
七味	

作り方

- ①大根と人参の皮をむく。
千切り機などでシャッシャッと千切りにする。
ピーラーで薄く切ってもOK。
(我が家は子供がピーラーで手伝ってくれます。千切りでも薄切りでも美味しくできます。)
ザルに入れて水洗いしたら、手で水気を軽く絞る。
- ②熱したフライパンに油をひき、①の半分くらいと油揚げ、ちくわなど（千切りにしておく）を入れ中火で炒める。水分がでてきたら、砂糖、しょうゆ、だし顆粒を入れて強火で水分がとぶまで炒める。あめ色になり汁気がなくなったらできあがり！食べるときに七味をパパッとかけるのがパパ好みです。
- ③①の残りの半分で大根サラダを作しましょう。

大根の干し柿包み甘酢漬け



唐澤 洋子さん 湖東



1人分
エネルギー 120 kcal
塩分 0.2 g



甘酢の大根に、甘い干し柿をはさみ、洋風おせち風に仕上げました。
挟むものは、春なら桜の花の塩漬けにしたものを使ってもおもしろいです。
合わせ酢は、自分の好みで作っても良いですが、ドレッシングとしても使える
ので常備しています。

材料（4人分）

大根 なるべく太いもの1/3本
干し柿 5～6個
市販のすし酢
砂糖 適宜
ワイン又は洋酒など 少々
（自宅にあるもので良い）

作り方

- ①大根は、厚さ3ミリくらいに輪切りにし、塩を少々まぶししんなりするまで漬ける。
- ②しんなりしたら、水気をきり軽く絞ってボウルに移しておく。
- ③干し柿は、縦に4～5等分（大きさによる）に切り、ワインカリキュールなど飲み残しのもので香り漬けて30分ほどつけておく。
- ④大根に干し柿を挟みこみ、バットに並べておき、そこに市販のすし酢をかけて、1時間ほど漬けておく。大根のしんなり感と干し柿のしっとり感が増し、お茶うけやおせちの付け合せにも彩りを添える一品かな。

ポイント 桜の花の塩漬けを使うときは、塩抜きをしておくといいです。

大根葉のかちり煮



立石 ふゆかさん ちの



1人分
エネルギー 35 kcal
塩分 0.6 g



大根の葉もおいしく食べられます。

材料（4人分）

大根葉（ゆでたもの）200 g
かちり 7 g
減塩こんぶ 8 g
ごま 小さじ1
みりん 小さじ2
酒 大さじ1強
水 70ml～
かつお節 2 g

作り方

- ①大根葉は1センチ程に刻み、柔らかくゆでこぼす。
- ②鍋に、①と他の材料をすべて入れて煮詰める。
- ③器にもり、かつお節を散して、出来上がり。

大根と桜えびの炊き合わせ



立石 ふゆかさん ちの



1人分
エネルギー 138 kcal
塩分 0.4 g



汁気を多くして、お吸い物風にしてもよいです。

材料（4人分）

大根	400 g
桜えび	4 g
水	1 カップ
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①大根は、輪切りか半月切りにし、アクっぽいやうなら、一度ゆでこぼす。
- ②鍋に全て入れ、やわらかく味がしみこむように煮る。

大根サラダ



中 康子さん 豊平



1人分
エネルギー 75 kcal
塩分 0.7 g



好みてポン酢でもよいと思います。

材料（4人分）

大根 1/3本（300gくらい）
薄あげ（油あげ） 2枚
じゃこ（硬め） 30g
揚げ油 適量
しょうゆ 適量

作り方

- ①大根はせん切りし（スライサーで細切り）、ボールに冷水を入れてひたす。これを水切りしておく。
- ②油あげは2cmから3cmの長さで細かく切る。
- ③じゃこを油あげを空揚げする。
- ④水切りした大根を皿に盛り付けて、その上に油あげとじゃこをパラパラと置いて出来上がり。
- ⑤④に好みの量のしょうゆをつけて食する。

大根ステーキ



食生活改善推進協議会 チームD



1人分
エネルギー 80 kcal
塩分 1.2 g



焼くことで、茹でただけよりおいしくなります。大根の甘みを感じます。

材料（4人分）

大根 半分（500g）
サラダ油 小さじ1

- ・ねぎ、みそ
- ・ゆずこしょう、しょうゆ

作り方

- ①大根を湯がいて油で色づくまで焼く。
- ②ねぎみそ、または、ゆずこしょうとしょうゆを合わせたものなどをつけて食べる。

ポイント 大根をかのこに切ると食べやすくなります。

あまり野菜と大根の皮のきんぴら



上松 美子さん ちの



1人分
エネルギー 96 kcal
塩分 2.0 g



残り野菜の活用です。野菜を無駄なく使うと、素敵な1品になります。

材料（4人分）

大根の皮
(おろしまたはおでんなどにした大根の皮を
冷蔵庫、冷凍庫で保存しておいた物)

人参

ごぼう

ブロッコリーの茎
セルリーの細い茎
キャベツの太い芯

合わせて
500 g

ごま油 大さじ 1

砂糖 大さじ 2～3

しょうゆ 大さじ 3

いりごま

タカの爪

作り方

- ①ごぼうをそぎ切りにして、水にさらす。
- ②残りの野菜を千切りにする。
- ③火の通りの悪い野菜から炒めて、タカの爪を加えて
味付けをしていりごまをふる。

大根の天ぷら



甲田 久美さん ちの



1人分
エネルギー 220 kcal
塩分 0.3 g



あっさり天ぷらです。大根の歯触りがいいです。

材料（4人分）

大根	1/4本
人参	1/2本
じゃこ	大さじ2
大根の葉	
天ぷら粉	1カップ
卵	1個
揚げ油	
水	

作り方

- ①大根と人参は3. 5mmの拍子木切りにする。
- ②天ぷら粉に卵と水を加える。
- ③②に①と大根葉、じゃこを加えて、油で揚げる。

大根と油揚げの胡麻和え



住田 晴子さん 中大塩



1人分
エネルギー 80 kcal
塩分 0.6 g



もう一品欲しいときに・・・ごまの風味がおすすめです。

材料（4人分）

大根	250g
人参	40g
油揚げ	40g
黒すりごま	15g
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2

作り方

- ①大根、人参は千切りにして塩をしておく。
- ②油揚げはさっと湯がいて千切りにして、水気を取っておく。大根、人参の水気を絞り、すりごま、砂糖で和える。塩加減をする。

ポイント すりごまを多めに、ちょっと甘目がおいしいです。

大根バンス ～好みに染まります～



伊藤 明代さん 玉川



1人分
エネルギー 119 kcal
塩分 2.1 g



薄切り大根に具をはさみます。
中身の具は野菜でもたんぱく質でも、何でもOKです。
はさむという行為によって、子どもでも野菜を知らず知らずにたくさん食べられます。

材料（4人分）

大根	120g
塩	小さじ1
A	キャベツ 50g
	人参 10g
	酢、塩、こしょう 適量
B	ロースハム 4枚
	かいわれ 10g
C	豚ひき肉 50g
	玉ねぎ 30g
	人参 10g
	えのき 10g
	じゃがいも 10g
	カレールウ 適量

作り方

①大根を4mm程度の輪切りにし、切り落とさないように切り込みを入れ、塩をかけてしんなりさせる。



②Aでコールスローを作る。

③Bのかいわれをほぐし、ハムを1/2に切る。

④Cでドライカレーを作る。

⑤①の大根の水気をキッチンペーパーでとる。各自で②③④をはさんで食べる。

ポイント

中にはさむ具は固形でなくてもディップでもいいです。
大根を2枚1セットになるよう、切り落とさないよう注意します。
しんなりしてから具をはさまないと、はさもうとした時、大根が折れます。

大根のポタージュスープ



藤森 政子さん 宮川



1人分
エネルギー 101 kcal
塩分 1.0 g



ミキサーがあれば簡単にできます。

材料（4人分）

大根 400g（葉あれば少々）
豆乳 300cc
がらスープの素 小さじ1
バター 10g
生クリーム 大さじ2
塩 ミニスプーン1
こしょう 少々

作り方

- ①大根は細切りにして茹でる。葉も一緒に茹でる。
- ②①の水を切って、豆乳と一緒にミキサーにかける。
- ③鍋に戻して、がらスープの素を入れ、ふつふつしたら、バター、塩を加え、生クリーム、こしょうで味を整える。
- ④器に入れ、みじん切りの葉、またはみじん切りのパセリを散らす。

ポイント 豆乳がなければスープでよいです。この場合片栗粉でとろみをつけると良いと思います。