



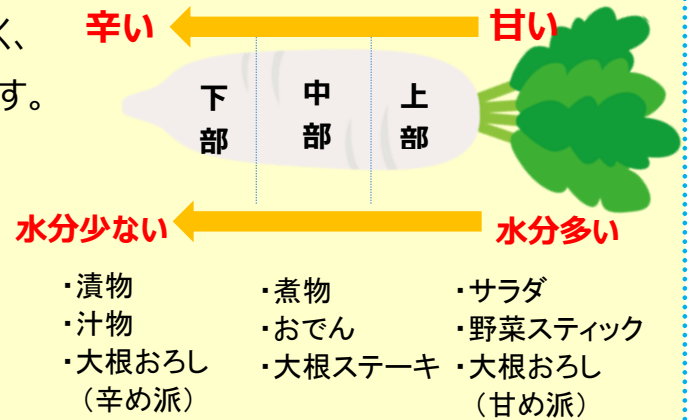
今月は今が旬の“大根”を使ったレシピをご紹介します♪

冬場の“大根”は甘みが増すといわれていますが、葉に近くなる程甘く、根に近くなる程辛くなり、甘味と辛味のバランスが良いのが真ん中です。

下部は水分が少なく味が染みこみやすいので、漬物や汁物などに向いています。中部は水分バランスが良く、加熱した時に色も形もきれいに仕上がります。白い根の部分は、

淡色野菜ですが、葉の部分はなんと緑黄色野菜！栄養価も高くβカロテンや、ビタミンC、カルシウム、葉酸等が含まれています。

【部位別おすすめ調理法】



★たらとときのこのみぞれ煮

【材料：2人分】

まだら (1切れ80g)	2切れ
片栗粉	適量
しめじ(1パック100g)	1/2パック
大根(1本1kg)	1/6本
小ねぎ	お好み
A めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
A 酒	大さじ1
A おろししょうが※	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2

カロリー 135kcal 塩分 1.5g

※おろししょうがはチューブでもOK！

【作り方】

- ①たらに酒をふり(分量外) 5分程置く。大根をすりおろし、汁も捨てずにとって置く。しめじは根元を切り、ほぐしておく。
- ②たらの水気をキッチンペーパー等で拭き、片栗粉を軽くまぶす。サラダ油を熱したフライパンで、両面焼き色がつく程度に焼き取り出す。
- ③②のフライパンでしめじをさっと炒め、Aの調味料と大根おろしを汁ごと加え煮立てて、たらを戻し入れ、さらにひと煮する。器に盛り付け、小口切りにした小ねぎをのせる。

お好みで一味唐辛子をふってもGOOD♪ 鶏肉や、鮭でも作れます😊



★青菜のだし酢和え

【材料：2人分】

小松菜	1/2束 (150g)
桜えび	3g※
酢	小さじ2
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ2

カロリー 23kcal 塩分 0.5g

※桜えび3g ⇒ 大さじ2程度

【作り方】

- ①小松菜は3～4cm長さに切り、耐熱容器に入れふんわりとラップをし、電子レンジ(500w)で2分程加熱する。あら熱がとれたら、水気を切る。
- ②ボウルに酢とめんつゆを入れ、①の小松菜、桜えびを加えて全体をよく混ぜ合わせる。

☆味が薄まらないように、小松菜の水気をしっかりと切ることがポイント😊

ほうれん草や春菊などの青菜や、お好みのきのこでもお試しください♪



★厚揚げともやしの葱だれ

【材料：2人分】

厚揚げ	150g
もやし	50g
長ねぎ	1/2本
ごま油	大さじ1/2
A 酢	大さじ1
A しょうゆ	小さじ2
A 砂糖	小さじ1
A おろしにんにく※	小さじ1/2

カロリー 142kcal 塩分 0.9g

※おろしにんにくはチューブでもOK！

ご飯1杯約130g (218kcal) を含む。↓

【作り方】

- ①厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、水気を切る。横半分に切り、それを1cmの厚さに切る。
- ②長ねぎはみじん切りにし、Aの合わせ調味料に加える。
- ③フライパンにごま油を熱し、厚揚げを入れ焼き色がつく程度まで焼いたら、もやしを加えてしんなりとするまで炒め、Aの合わせ調味料を加えて全体に味をなじませる。

もやしは炒める前に電子レンジ(500w)で1分程加熱するとより早く調理できます😊



余った食材でもう1品作ろう！

大根を使った簡単ヘルシーレシピ



菜っぱと桜えびの混ぜごはん

葉を活用♪

【食材：2人分】

- ・大根の葉 …………… 50g
- ・桜えび …………… 5g
- ・温かいご飯 …………… 2膳分(300g)
- ・ごま油 …………… 小さじ1
- ・塩 …………… 小さじ1/3
- ・炒り白ごま …………… 適量

【作り方】

- ①大根の葉はみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を加えてしんなりとするまで炒める。
- ③ご飯に②と桜えび、炒り白ごま、塩を加え、混ぜ合わせる。



大根の葉と桜えびはカルシウムが豊富！葉に含まれるβカロテンは油と一緒に摂ることで、吸収率が高まります😊

大根ナムル

皮を活用♪

【食材：2人分】

- ・大根の皮 …………… 1/2本分
- ・塩 …………… 小さじ1/3
- A ごま油 …………… 小さじ2
- A 砂糖 …………… 小さじ1
- A 酢 …………… 小さじ2
- ・一味唐辛子 …………… お好み

【作り方】

- ①大根の皮は千切りにし、塩をふってもみ20分程置いたら、水気をしぼる。
- ②①にAの調味料を加えて混ぜ合わせ、お好みで一味唐辛子をふる。



大根の皮には、実部分よりもビタミンCが多く含まれています！ビタミンCは加熱に弱いので、生で食べるのがおすすめです♪

大根もち

大根おろしを活用♪

【食材：3個分】

- ・大根 …………… 1/6本(約5cm)
- A 桜えび …………… 適量
- A 小ねぎ …………… 適量
- A 片栗粉 …………… 大さじ3
- A 塩 …………… ひとつまみ
- ごま油 …………… 小さじ2

【作り方】

- ①大根は皮ごとすりおろし、汁気を軽くしぼる。
- ②①にAを加え混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②をスプーン等ですくいながら、平らに丸く並べて、両面焼き色がつくまで焼く。

※お好みでしょうゆやポン酢をつけて

お召し上がりください♪

ベーコンやチーズなどをいれてもGOOD！



さば味噌大根煮

さば味噌煮缶と大根で作る♪

【食材：2人分】

- ・大根 …………… 1/4本
- ・さば味噌煮缶 …………… 1缶(190g)
- ・しょうが …………… 1かけ
- A しょうゆ、みりん …………… 小さじ2
- A 酒 …………… 大さじ1
- A 水 …………… 大さじ3
- ・小ねぎ …………… お好み

【作り方】

- ①大根は皮を剥き、1cm幅のいちよう切りにする。しょうがは千切りにする。
- ②耐熱ボウルに大根を入れ、電子レンジ(500w)で5分加熱する。
- ③小鍋にAの調味料と、しょうが、②の大根、さば味噌煮缶を汁ごと加え中火にかける。(さばは身を軽くほぐす。) 煮立ったら火を弱め、15分程煮る。器に盛り付け、小ねぎをのせる。



7、8月レシピ配布の際に、併せてお配りしたアンケート葉書が続々と届いております😊

たくさんの温かいメッセージや、ご意見をお寄せ頂きありがとうございます。そこで！皆さんからの声に少しでもお答えすべく、不慣れながら動画を作成しました。この動画シリーズでは、お葉書へのお答えだけではなく、レシピの作り方や、各地で行われている料理教室の様子を観ることができます♪ よろしければ、動画サイトYouTube（ユーチューブ）にてご覧ください。

お葉書へのお答えシリーズはYouTubeで見れます👉

味の素ファンデーション YouTube 料理

検索

