

簡単おいしい、いち押しレシピ

大根とさば缶のみそ煮

1人分/エネルギー：170kcal 塩分：0.8g

【材料/2人分】

- ・大根 …中 1/6本(150g) ・さばみそ煮缶 …1缶
- ・長ねぎ …… 1/4本(30g)



皮をむいて厚さ1cm いちよう切り

斜め切り

大根は皮をむき、厚さ1cmのいちよう切り、長ねぎは斜め切りにする。

耐熱容器に大根、長ねぎを入れ、さばみそ煮缶を汁ごと加え、ふんわりラップをして6分加熱する。

上下を返してよく混ぜる

上下を返してよく混ぜ、そのまま余熱で味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

調味料は味付缶詰の汁だけなので誰でも簡単に作ることが出来ます。大根に限らず、さといもや余った野菜を入れても良いでしょう。

ピリッとした辛みがクセになる

大根のにんにく唐辛子炒め

1人分/エネルギー：84kcal 塩分：0.6g

【材料/2人分】

- ・大根 ……中 1/10本(100g) ・オリーブオイル …大さじ1/2
- ・ベーコン …ハーブ2枚(20g) ・塩 ……………少々
- ・にんにく ……………1かけ ・こしょう ……………少々
- ・唐辛子 ……………1本 ・めんつゆ ……………小さじ1



皮をむいて幅0.5cm 細切り

スライス

種を取って小口切り

幅0.5cm

大根は皮をむき幅0.5cmの細切り、ベーコンも同様に切る。にんにくは薄くスライスし、唐辛子は種を取り除いて小口切りにする。

オリーブオイル

耐熱容器に大根、ベーコン、にんにく、唐辛子を入れ、オリーブオイルを全体にまわしかけ、ふんわりラップをして1分半加熱する。

塩・こしょう めんつゆ

全体をよく混ぜる

塩、こしょう、めんつゆを混ぜて、味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

大根は使用する部位によって味わいが異なります。葉に近いほうは甘みが強くサラダに、やわらかくクセのない真ん中は煮物に、根っこに近いほど辛味が強くなるので好みで使い分けましょう。

ひき肉あんをたっぷりかけて

大根のひき肉あんかけ

1人分/エネルギー：91kcal 塩分：0.5g

【材料/2人分】

- ・大根 …中 1/6本(150g)
- ・ひき肉 ……………60g
- ・長ねぎ ……1/5本(20g)
- ・生姜おろし ……………1g
- ・めんつゆ 大さじ1・1/2
- ・水 ……………大さじ2
- ・片栗粉 小さじ1/2
- ・水 ……………小さじ1



皮をむいて厚さ1cm いちよう切り

斜め切り

大根は皮をむき、厚さ1cmのいちよう切り、長ねぎは斜め切りにする。

ひき肉に加えてよく混ぜる

耐熱容器にひき肉と調味料Aを入れてスプーンでよく混ぜ、平らに広げる。大根、長ねぎを加えてふんわりラップをして6分半加熱する。

B 水溶き片栗粉

全体をよく混ぜる

加熱後、Bを加えて全体をよく混ぜとろみをつける。

ワンポイントアドバイス

シンプルな野菜料理にひき肉を少量加えると、うまみがグッと増し、味にコクが出てきます。大根の代わりにかぶ、いも類、豆腐でもおいしく出来ます。

はし休めに最適

大根の香味和え

1人分/エネルギー：61kcal 塩分：1.2g

【材料/2人分】

- ・大根 中 1/10本(100g)
- ・塩 ……ひとつまみ
- ・ハム ……2枚(40g)
- ・青じそ ……………2枚
- ・塩昆布 ……小さじ1(5g)
- ・ごま油 ……小さじ1/2



皮をむいて厚さ0.2cm いちよう切り

塩

しんなりしたらサッと水洗いしてしぼる

大根は皮をむき、厚さ0.2cmのいちよう切りにし、塩をふりしばらく置く。しんなりしたところで、サッと水洗いして水気をしぼる。

細切り

細かく刻む

ハムは細切り、青じそは細かく刻む。

青じそ 塩昆布 ごま油

ハム

全体をよく混ぜる

大根にハム、青じそ、塩昆布、ごま油を加えて、全体をよく混ぜる。

ワンポイントアドバイス

大根の代わりにかぶや白菜でもおいしい一品になります。