



かんだんレシピで 気軽に作ろう!

初冬との出会い

～体を温めよう～

11月放送分レシピ



大根とたこの煮物

【材料：4人分】

ゆでたこ・・・250g
大根・・・1/2本
にんじん・・・1本
絹さや・・・8枚
だし汁・・・1カップ
濃口醤油・・・大さじ3
みりん・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ1/2



作り方

- ① たこの足をぶつ切りにする。
- ② 大根は皮をむき、縦4つ割りにし、大きめの乱切りにする。にんじんは皮をむき、厚めの半月切りにする。
- ③ 絹さやは固めの塩ゆでにする。
- ④ ②の大根とにんじんを鍋に入れ、水から火にかけ、3分ほど沸騰させたらザルにあげる。
- ⑤ 鍋に④とたこ・だし汁・調味料を入れ、中火にかける。煮立ったらアクを取り、弱火にしてゆっくり煮込む。
- ⑥ 野菜に味がしみたら、③の絹さやを加え、一煮立ちさせたら、火を止める。

大根のトマトシチュー

【材料：4人分】

だいこん・・・1/3本(約300g)
たまねぎ・・・1個(約200g)
にんじん・・・1/2本(約100g)
ベーコン・・・2枚
バター・・・20g
水・・・2カップ
固形スープの素・・・1個
完熟のカットトマト 1缶(400g)
塩・・・少々
こしょう・・・少々
パセリ・・・少々



作り方

- ① 大根とにんじんは一口大の乱切りにする。玉ねぎは2～3センチのくし型に切る。
- ② ベーコンは2～3cm幅に切る。(トマトは粗くカットする。)パセリはみじん切りにする。
- ③ 厚手の鍋にバターを溶かし、ベーコン・だいこん・にんじん・たまねぎを加えて炒める。
- ④ 全体に油が回ったら、水・固形スープ・トマト(缶)を加え、約30分煮て、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ パセリを散らす。

だいこんのレモン漬け

【材料：4人分】

だいこん・・・1/3本(約300g)
塩・・・小さじ1/3
レモン汁・・・35ml(1個分)
砂糖・・・大さじ1



作り方

- ① 大根は1cm幅、3～4cmの短冊切りにする。
- ② 塩をふって軽くもみ、5～10分おきます。(大根の葉少々をみじん切りにして、混ぜておくときれい)
- ③ レモン汁と砂糖をあわせる。
- ④ の大根の水気を絞り、③であえる。

だいこんのスタヂ漬け

【材料：4人分】

だいこん・・・1/3本(約300g)
塩・・・小さじ1/3
スタヂ汁・・・35ml(大玉3ヶ)
砂糖・・・大さじ1



作り方

- ① 大根は1cm幅、3～4cmの短冊切りにする。
- ② 塩をふって軽くもみ、5～10分おきます。(大根の葉少々をみじん切りにして、混ぜておくときれい)
- ③ スタヂの絞り汁と砂糖をあわせる。
- ④ の大根の水気を絞り、③であえる。

さつまいものフラン

【材料：直径5cmの
ココット型4個分】

さつまいも・・・100g
小麦粉・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ3
卵・・・1個
ヨーグルト・・・200ml



作り方

- ① さつまいもは、皮を厚めにむき、1cm角に切って水にさらす。
- ② 耐熱容器に移し、ラップをして、電子レンジ(強)で、3分加熱する。
- ③ ボールに小麦粉と砂糖を入れて混ぜ合わせ、卵1個をほくして入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ④ ヨーグルトを入れ、さらによく混ぜる。
- ⑤ ココット型に②と④を4等分し、150度のオーブンで25分焼く。

