

もぎろ大根



《材料：2人分》

鶏ひき肉……………80g
大根……………1/4本(300g)

A
水……………1カップ
みりん…大さじ1・1/2
砂糖……………大さじ1
酒……………大さじ1
和風だしの素…小さじ1
B
しょうゆ……………大さじ2
C
水……………大さじ1
片栗粉……………小さじ1
大根葉……………適量

【1人あたり 56円 エネルギー 174kcal 塩分 2.5g】

《作り方》

- ① 大根は2cm幅の輪切りにし、皮をむいて面取りをし、片面に十字の隠し包丁を入れる。
- ② 鍋に(1)の大根、たっぷりの水を入れてかために下ゆでをし、湯を捨て、A、鶏ひき肉加え、大根がやわらかくなるまでアクを取りながら煮る。
- ③ Bを加え、ふたをして20分ほど弱火でたく。
- ④ Cの水溶き片栗粉でとろみをつけて器に盛り、小ねぎを散らす。

しっかり味がしみ込み、大根からあふれでてくるおダシのおいしさをお楽しみ下さい

大根と豚肉の重ね蒸し



《材料：2人分》

大根……………200g
豚ロース肉
(しゃぶしゃぶ用)…150g
大葉……………2枚

A
酒……………50ml
水……………50ml
塩……………小さじ1/4
ポン酢……………適量

【1人あたり 237円 エネルギー 225kcal 塩分 1.0g】

《作り方》

- ① 大根はスライサーで薄い輪切り、または半月形にする。大葉は千切りにし、水にさらしておく。
- ② Aは混ぜ合わせ、塩を溶かしておく。
- ③ フライパンに、大根の1/3量を少し重ねながら敷き詰め、その上に豚肉の1/2量を広げてのせる。
- ④ 残りの大根の半量と残りの豚肉を同様に重ねてのせ、さらに残りの大根をのせる。混ぜておいたAを回しかける。
- ⑤ オープン用の紙で落としふたをする。
- ⑥ 強めの中火にかけ、煮立って蒸気が立ってきたら蓋をし、弱火で7~8分間蒸す。
- ⑦ フライ返しで底からすくって器に盛り、細ねぎをのせる。ポン酢しょうゆを添える。

大根から豚肉のおいしさが飛び出てきます
大根を薄切りにするので短時間でできる

大根カルボナーラ



《材料：2人分》

大根……………200g
ベーコン……………2枚
オリーブ油……………大さじ1

A
昆布茶……………小さじ1/4
コンソメ顆粒…小さじ1/4
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々

卵……………1/2個
生クリーム……………大さじ2
パセリ……………少々

【1人あたり 95円 エネルギー 228kcal 塩分 0.8g】

《作り方》

- ① 大根は、約1/3本位の長さ(12cm)に切り、ピーラーで、薄くむいていく。
- ② ベーコンは、5mm幅に切る。
- ③ フライパンに、オリーブ油を熱し、①、②を強めの中火で、さっと炒め、Aを加え、全体が混ざったら、生クリーム、卵を加える。

薄ーくスライスした大根に濃厚カルボナーラソースがしっかり絡みます
新しい味付け！ぜひお楽しみ下さい