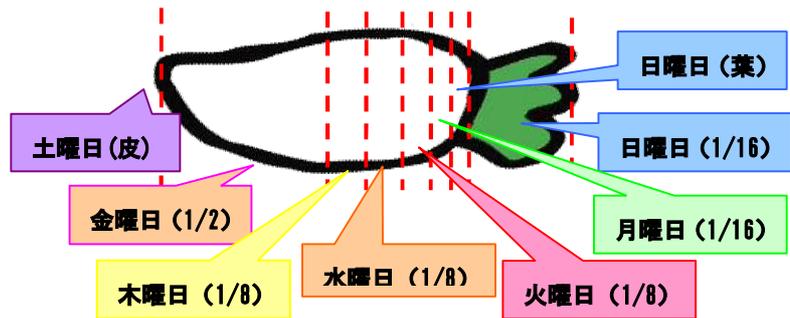


# 保育園の調理さんが考えた おたすけ変身レシピ

## ★日曜日

大根を、一週間のレシピにそって下準備します。

右図のように大根を切り分けラップで包み、冷蔵庫で保存しましょう。



火曜日・木曜日の分は、切り分けた後、水とスプーン1杯の米を入れた鍋で、竹串が通るくらいまで茹で、冷めたら水を入れた密封容器に入れて保存します。



## ★日曜日 A 《大根の一夜漬け》

- ①葉は茹でて細かく刻む。
- ②大根を薄い短冊に切って塩をふる。
- ③①と②を混ぜてビニール袋に入れ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫に入れる。
- ④翌日、洗わずに軽く絞って食べる。



## ★日曜日 B 《大根の葉の炒めもの》

- ①刻んだ葉をゴマ油で水分がなくなるまで中火で炒める。
- ②少しずつ醤油を入れながら炒める。
- ③水分がなくなりカラカラになったら出来上がり。大人向けに七味を混ぜるとピリ辛味になりますよ。



### ★月曜日 《焼き魚の大根ポン酢かけ》

- ①お好みの魚を焼く。
- ②皮をむき、細く切った大根をのせ、熱したごま油をかける。
- ③ポン酢をかけてできあがり。



### ★火曜日 《豚肉と大根のふろふき》

①鍋にだし昆布・水・皮をむいていちょう切りにした大根（下茹でする）・豚肉を入れ、火が通ったら味噌だれを付けて食べる。

②味噌だれは、下記の調味料を混ぜる。

- |      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| ・味噌  | 大さじ2 | ・酒   | 大さじ1 |
| ・みりん | 大さじ1 | ・白ごま | 少々   |
| ・砂糖  | 大さじ2 |      |      |



### ★水曜日 《大根と帆立缶サラダ》

- ①大根は、皮をむいて千切りにする。
- ②①と帆立缶を汁ごと混ぜ合わせ、マヨネーズで味付けをする。
- ③冷蔵庫で1時間寝かし、味を馴染ませます。



## ★木曜日 《ぶり大根》

- ①ぶり(2切)は塩をふり10分置いた後、熱湯をかけ、水で洗い臭みを取る。
- ②鍋に鰹だし・調味料(醤油以外)を入れ、沸騰したら、ぶりといちょう切りにした大根(下茹でしておく)を入れ、落とし蓋をして10分煮る。
- ③醤油を加えさらに10分煮る。
- ④調味料  
・だし汁 400cc ・砂糖 大さじ3 ・みりん 大さじ5 ・酒 大さじ3  
・しょうがスライス ・醤油 大さじ5(後から入れる)



霜降り後



だし汁



ぶり和大根を入れて



落とし蓋をして



完成



## ★金曜日 《大根おろし鍋》

- ①皮をむき、大根おろしをたっぷり作る。
- ②鍋に①と同量の水を入れ、火にかける。
- ③沸騰したらお好みの具材(肉・魚・野菜等)を入れる。火が通ったら大根おろしとポン酢をかけてできあがり。



完成



★土曜日《大根の皮と鶏ひき肉炒め》

- ①鶏ひき肉は下茹でしておく。
- ②厚めにむいた大根の皮を短冊切りにし、サラダ油で炒める
- ③②に①を入れ・醤油・みりんで味付けし、仕上げに白ごまをふる。



大根は、漬けてよし、煮てよし、  
おろしてよしですね。

日持ちもするし身体を温める食  
材として重宝されています。

この冬、大根のレパートリーを増  
やしてみませんか。