

みんなですすめる  
野菜5皿の健康づくり ~第2弾~

# 毎日おいしい 大型野菜の まるごと レシピ!!

大根

## 大根ソーメン



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
大根	140g	スライサーで極細に突く
きゅうり	40g	スライサーで極細に突く
塩	少々	
めんつゆ		
だし汁	大さじ2	
みりん	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
ねぎ小口切り	小さじ2	ねぎは小口切りにする
お好みでわさびなど	適宜	

作り方

- ① 大根ときゅうりを塩でもんで洗い、水気をきって皿に盛りつける。
- ② めんつゆの材料を合わせて器に入れる。
- ③ お好みでわさびなどを加えためんつゆに、大根ときゅうりをつけて食べる。

ここがポイント!

- 一口分ずつ丸めて盛りつけると食べやすい!

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	31kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.1g
炭水化物	6.0g
食塩相当量	1.2g

## 大根のチーズはさみ



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
大根	140g	20枚の輪切りにする
塩	少々	
スライスチーズ	2枚と1/2枚	正方形に4等分にする
韓国のり(小)	5枚	縦に2つに切る

作り方

- ① 大根をさっと塩ゆでにする。
- ② ①の大根2枚でチーズをはさみ、韓国のりで巻く。
- ③ 皿に盛りつける。

ここがポイント!

- 韓国のりが味のアクセントになります。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	94kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	6.0g
炭水化物	3.8g
食塩相当量	0.9g

## 大根の甘酢しょうが和え



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
大根	140g	ごく薄いちょう切りにする
甘酢しょうが	30g	千切りにする
甘酢しょうがの汁	小さじ2	

作り方

大根、甘酢しょうが、甘酢しょうがの汁を混ぜ合わせる。

ここがポイント!

- 甘酢しょうがの汁をそのまま使うのがポイントです。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	25kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.1g
炭水化物	5.7g
食塩相当量	0.6g

## 大根のベーコン巻き



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
大根	140g	ベーコンの幅の拍子木切りにする
ベーコン	5枚	長さを半分に切る
サラダ油	少々	
こしょう	少々	

作り方

- ① 大根をベーコンで巻いたものを10個作る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の巻き終わりを下にして並べ、こしょうをふり、全体に焼き色をつける。

ここがポイント!

- 大根の食感を楽しむため、大根は生のまま使います。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	121kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	8.3g
炭水化物	4.3g
食塩相当量	0.9g

いろいろな  
食感を  
楽しめるよ!

70gで5皿

目指そう  
1日350g

## 大根の皮のきんぴら



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
大根の皮	140g	3cm長さの短冊切りにする
サラダ油	大さじ1/2	
A	しょうゆ 大さじ1	
さとう	大さじ1/2	
塩	少々	
ごま油	少々	
一味唐辛子	少々	
いりごま	小さじ1	

- 作り方**
- ① サラダ油を熱したフライパンに大根の皮を入れて炒める。
  - ② しんなりしてきたらAを加えて炒める。
  - ③ ごま油と一味唐辛子を加え、さっと混ぜていりごまをふる。

**ここがポイント!**

- 捨てられがちな大根の皮を再利用!

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	64kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	3.9g
炭水化物	5.8g
食塩相当量	1.5g

## 大根の梅和え



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
大根	140g	4cm長さの千切りにする
梅干し	大2個	
いりごま	小さじ2	種を除いて包丁でたたく

- 作り方**
- 大根、梅干し、いりごまを和える。

**ここがポイント!**

- 梅干しの酸味で大根がさらにさっぱり!

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	40kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	1.8g
炭水化物	5.5g
食塩相当量	0.8g

## 大根の炒め煮卵とじ



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
大根	140g	3cm長さの短冊切りにする
サラダ油	大さじ1/2	
A	しょうゆ 小さじ1	
さとう	小さじ1	
みりん	小さじ2	
だし汁	50cc	
卵	1個	

- 作り方**
- ① サラダ油を熱した鍋に大根を入れて炒め、しんなりしてきたらAを加えて煮る。
  - ② 溶き卵を回し入れてふたをし、火を通す。

**ここがポイント!**

- 卵は予熱で仕上げるのがコツ!

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	92kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	4.6g
炭水化物	6.4g
食塩相当量	0.6g

## 大根サラダ



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
大根	140g	4cm長さの千切りにする
ツナ水煮缶	40g	
A	マヨネーズ 大さじ1	缶から出し、汁気をきる
すりごま	小さじ1	
レモン汁	小さじ2	
黒こしょう	少々	

- 作り方**
- Aをボウルに混ぜ合わせ、大根とツナを和える。

**ここがポイント!**

- レモン汁と黒こしょうで、キリッと仕上げます。

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	120kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	9.8g
炭水化物	4.0g
食塩相当量	0.3g

## 大根ステーキ



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
大根	140g	1.5cmの輪切りにし、両面に細かい格子目を入れる
サラダ油	適量	
かつお節	適量	
生姜醤油など	適量	

- 作り方**
- ① フライパンに1cm高さくらいに油を熱し、大根を並べて両面焼き色がつくまでじっくりと揚げ焼きにする。
  - ② 皿に盛りつけ、かつお節をかける。
  - ③ お好みで生姜醤油などをかけていただく。

**ここがポイント!**

- じっくり揚げ焼きすることで、大根の甘みを引き出します。

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	42kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	2.1g
炭水化物	3.4g
食塩相当量	0.6g

## 大根の豆腐入り炒め煮



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
大根	140g	3cm長さの千切りにする
にんじん	40g	
サラダ油	大さじ1	3cm長さの千切りにする
木綿豆腐	100g	
さとう	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1と1/2	
ごま油	少々	
大根葉	適量	

- 作り方**
- ① 鍋にサラダ油を熱し、大根とにんじんをさっと炒め、木綿豆腐を崩し入れてさらに炒める。
  - ② さとう、しょうゆを加えてふたをして煮る。
  - ③ ごま油と大根葉を加えてさっと混ぜる。

**ここがポイント!**

- おいしい香りを引き立てるためごま油は最後に加えます。

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	94kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	3.6g
炭水化物	0.8g
食塩相当量	2.0g