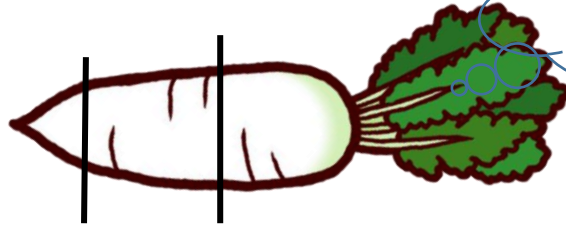


「大根いっぽんたべちゃお！」
今が一番おいしい大根を 丸ごと楽しみ 無駄なく使いきる工夫

*特性を活かして調理！
*調理法を変えて変化を
*作り置きで無駄なく食べきる



上部・・・甘い（大根おろし・サラダ・マリネ・漬け物、生食向き）
まん中・・・甘味と辛み バランスよし、やわらかい
（サラダ・煮物・おでんほか）
下部・・・辛い、硬い、水分少なめ
（辛い大根おろし、味噌汁、煮物、炒め煮、べつ甲煮ほか）

皮・・・きんぴら

葉・・・彩に ビタミン豊富

保存するときは、
葉を切り落として
保存がおすすめ



葉っぱは
すぐカット

食品ロスを減らそう！レッツチャレンジ！

- 買いすぎているかな？
- 作りすぎているかな？
- 食べきれないだけお皿に取ろう
- 日曜日は食べきりの日（冷蔵庫チェック）



上部 <大根サラダ> 3~4人分

大根	300g	作り方 1. 大根の皮をむき、千切りにする。 2. 大根に調味料とかつお節をまぜ合わせる。 3. お皿に盛り、海苔をちぎってのせる。
酢	大さじ1	
醤油		
すりごま		
みりん	小さじ1/2	
ごま油		
かつお節	小1パック	
海苔	適量	

まん中<豚バラ大根>作りやすい量

大根(まんなか)	300g	作り方 1. 大根の皮をむき、1センチのちよう切りにする。 生姜は千切り、豚バラスライスは3cm長さに切る。 2. フライパンを温め、ごま油を引き、生姜と大根を炒める。大根に油がなじんだら、酒と水を加え大根に火が通るまで煮る。 3. 小鍋に分量外のお湯を沸かし、酒少々を加える。豚バラ肉をさっとゆがいて余分な脂を落とす。 4. 3に肉と醤油、みりんを加え、味がしみるまで煮詰める。
豚バラスライス	100g	
生姜(千切り)	ひとかけ	
ごま油	少々	
酒	大さじ1	
水	100cc	
醤油	大さじ2	
みりん	大さじ1	

下部<味噌汁>2人分

大根	100g	作り方 1. 大根は、皮付きのままちよう切りにする。 2. 油揚げを短冊に切る。 3. だし汁で大根と油揚げを煮る。 4. 柔らかくなったら味噌を加え味を調える。 大根葉をはなす。
油揚げ	小1枚	
大根葉	適量	
だし汁	400cc	
味噌	大さじ2弱	

おやつ<大根もち>6個

大根	200g	作り方 1. 大根をおろし金ですりざるで軽く水気を切る 2. たれの材料を小鍋に入れ、火にかけ煮詰める。 3. 材料を混ぜる。(ぽってりとする感じの硬さ) 4. 温めたフライパンにごま油をしき、スプーンを使って生地をすくって落とし、小判型に伸ばす。 焼き色が付き火が通るまで中火で焼く。 5. 焼きあがったら、たれを加え全体にからませる。 *酢醤油にラー油を落とし、つけて食べても美味しいよ
片栗粉	大さじ2	
小麦粉	大さじ2	
桜えび	大さじ2	
塩	ひとつまみ	
ごま油	少々	
たれ		
醤油・みりん	各大さじ1	