

## 大根とわかめとかにかまのしょうゆマヨ和えサラダ



### 分量(4人分)

大根	200 g(約 1/4 本)
カットわかめ(乾燥)	1.5 g
かにかま	4 本
しょうゆ	15 g
マヨネーズ	20 g

### 作り方

大根は皮をむき、千切りにする。  
カットわかめを水に 5 分ほどつけて戻し、水気をとる。  
かにかまを食べやすいようにほぐす。  
大根とわかめとかにかまを一つのボウルに入れ、マヨネーズとしょうゆを加えて混ぜ合わせる。

## 大根の皮のきんぴら

分量(2人分)

大根の皮 150 g

人参 50 g

赤唐辛子 1本(お好みで調節)

ごま油 小匙2

醤油 小匙2

砂糖 大匙1

酒 大匙1/2

ごま 少量



### 作り方

大根の皮を5 mmの厚さで剥き、細切りにする。人参も細切りにする。

醤油、砂糖、酒をあらかじめ溶かし混ぜる。また、唐辛子の種を取り、輪切りにする。

フライパンにごま油を入れて中火で熱し、唐辛子、大根の皮、人参をいれる。

中火のまま炒めて大根の皮に少し透明感が出るくらいまで火を通す。

混ぜておいた調味料を加えて焦げないように混ぜながら調味料が無くなるまで煮詰め、ごまをふったら完成。

## ふるふき大根の ピリ辛肉味噌のせ

### 茹で大根

分量(4人分)

大根(皮付き)	560 g
鰹節(だし取り用)	適量

- \* だし取り用の鰹節を入れるパックが必要になります。
- \* 鰹節の分量は使用する鍋の大きさや数によります。

#### \* 特記

本レシピの通りでも美味しく仕上がるが、特に臭味が気になる場合は、下茹での後、一度水を替えてからだしで煮ても良い。

### 作り方

大根を厚さ 3cm の輪切りにし、皮を桂剥きにする。断面に深さ 5mm ほどの切り込みを十字形に入れておく。

鍋に の大根を切れ目を下にして入れ、かぶるくらいの水を入れて茹でる。

沸騰したら弱火にしてさらに 30 分ほど蓋をせずに茹でる。

30 分ほど経ったらパックに入れた鰹節を加え、おとし蓋をし、様子を見ながらさらに 30 分ほど煮る。竹串がスッと入るくらいに柔らかくなったら完成。

### 肉味噌あん

分量(4人分)

豚ひき肉	120 g
(サラダ油	少量)
味噌	30 g(大さじ 2 弱)
みりん	30 g(大さじ 2 弱)
A 醤油	10 g(小さじ 2 弱)
砂糖	7 g(大さじ 1 弱)
豆板醤	3.5 g(小さじ 1/2 強)
水溶き片栗粉	12 cc(小さじ 2)

- \* 水溶き片栗粉の分量比率は 1:1 を基本としますが、とろみの加減を見て加える量を調整します。

### 作り方

フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める。(ひき肉からもかなり油が出るため、油はごく少量またはなくても良い。)

パラパラになり火が通ったら、合わせておいた調味料類 A を加えて水気が飛ぶまで炒める。

一度火を止めてから水溶き片栗粉を加えて混ぜ、再度火をつけて炒める。適度なとろみがついたら完成。

## 完成イメージ図

大根に肉味噌をのせて完成。  
1人あたり大根1切れ分になります。

