

三浦フレッシュ野菜栽培収穫体験レシピ

作成：神奈川県立保健福祉大学 栄養学科
日高 絵里菜

大根とかまぼこの胡麻酢和え

材料＜4人分＞

大根	260g (約 1/5 本)
かまぼこ	80g (約 2/3 本)
かいわれ大根	30g(1/2 パック)
塩	5g(小さじ 1 弱)
《A》	
すし酢	30g(大さじ 2)
醤油	5g(小さじ 1 弱)
すりごま	8g(大さじ 1 と 1/2)

作り方

大根は皮をむき、薄い輪切りにしてから細切りにする。

大根に塩を振って軽く揉み、水分が出てきてしんなりしたらさっと塩を洗い流す。

かまぼこは細切りにし、かいわれ大根は洗って根を切る。

ボウルに水気をしぼった大根と、かまぼこ、かいわれ大根を入れ、《A》を加えてよく和える。



三浦フレッシュ野菜栽培収穫体験レシピ

作成：神奈川県立保健福祉大学 栄養学科
石井 美沙樹

大根のバター醤油焼き

材料＜4人分＞

大根（根）	360g(約 2/5 本)
バター （またはマーガリン）	32g(大さじ 2 と 1/2)
醤油	36g(大さじ 2)
レタス	40g(1 枚)
大根（葉）	2g(少量)
塩	0.5g (少量)

作り方

大根(根)は皮をむき 1 cm の輪切りに、大根(葉)は 5 mm 幅に切っておく。
大根(根)に十字に切り込みを入れてから、柔くなるまでゆで、汁気を切る。フライパンにバターまたはマーガリンを入れ、大根を並べて中火で焼く。両面に焼き色がついたら、醤油を回し入れて少し焼く。
沸騰したお湯に塩を入れ、大根(葉)をゆでる。
器にレタスを敷いて大根を盛り付け、ゆでた葉を上に乗らす。

