

三浦フレッシュ野菜栽培収穫体験レシピ

神奈川県立保健福祉大学栄養学科

作成：平島 里紗

大根とツナの炒め煮

作り方

材料＜4人分＞

材料名	分量
大根	500g (約 15cm)
ツナ缶 (オイル漬け)	140g (小 2 缶)
しょうが (みじん切り)	10g (1 かけ)
干しえび	5g (大 1)
大根の葉 (塩ゆで)	適量
ごま油	8g (小さじ 2)
(A)砂糖	13g (大さじ 1 と 1/2)
しょうゆ	36g (大さじ 2)

大根は皮をむき、4 cm長さの短冊切りにする。

フライパンにごま油を中火で熱し、を油がなじむ程度に炒め、軽く油を切ったツナ缶を加えて炒める。

しょうがを加え軽く炒め合わせ、Aを加え強火で手早くからめる。

干しえびを入れさっと絡ませたら火を止める。

器に盛り、塩ゆでにした大根の葉をちらす。



(写真は2人前)

三浦フレッシュ野菜栽培収穫体験レシピ

神奈川県立保健福祉大学栄養学科

作成：裏住あゆみ

料理名 大根のそぼろ煮

材料＜4人分＞

材料名	分量
大根	200g
鶏むねひき肉	40g
A 水	150ml(3/4 カップ)
ほんだし	小さじ 1/3
しょうゆ	18g(大さじ 1)
酒	15g(大さじ 1)
砂糖	18g(大さじ 2)
ねぎ	適量

作り方

大根は1cm幅の半月切りにし、下ゆでをする。

鍋にAを煮立て、ひき肉を入れてほぐし、(1)の大根を加えてフタをして煮、再度煮立ったら、弱火で20分煮る。器に盛り、上に万能ねぎを散らす。

三浦フレッシュ野菜栽培収穫体験レシピ

神奈川県立保健福祉大学栄養学科

作成：吉田悠

だいこんもち

作り方

材料＜4人分＞

大根	A400g(約 1/4 本) B80g
白玉粉	90g(大さじ 10 1/2)
薄力粉	35g(大さじ 4)
塩	少々
生姜(お好みで)	適量
油	適量
大根の葉	15g
塩	少々
《タレ》	
鶏ガラだし(顆粒)	1g(小さじ 1/2)
オイスターソース	18g(大さじ 1)
酒	8g(大さじ 1/2)
濃口しょうゆ	6g(小さじ 1)
砂糖	2g(小さじ 1/2)
水	100g(1/2 カップ)
水溶き片栗粉	15ml(大さじ 1)

大根は皮をむき、Aはすりおろしてペーパータオルにあげて水気をきっておく。Bは5mm角のサイコロ状に切る。

大根の葉は小口切りにして塩もみしておく。

大根A・B、白玉粉、薄力粉、塩とAから出た汁60mlをよく混ぜる。

180℃くらいに熱した油にをスプーンなどで3~4cmの球状に形を整えながら入れて、表面がきつね色になるくらい揚げる。

タレの材料を混ぜ合わせ、沸騰するまで熱したら火を止めて水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

揚げた大根もちを器に盛り、とろみをつけたタレをかけ、最後に塩もみしておいた大根の葉を上にとッピングして完成。



三浦フレッシュ野菜栽培収穫体験レシピ

神奈川県立保健福祉大学栄養学科

作成：盆子原 泉

大根とツナの煮物

材料＜4人分＞

大根	1本(1000g)
ツナ缶	2缶(80g×2)
葉ねぎ	適量
水	1カップ(200cc)
醤油	大さじ3(54g)
みりん	大さじ2(36g)
砂糖	大さじ1(9g)

作り方

大根は厚さ1cm半月切りにし、下茹でしておく。葉ねぎは小口切りにする。鍋に下茹でした大根、水、調味料、ツナ缶(缶汁含む)を入れ、強火で煮込む。煮汁が残り少なくなったら、火から下ろし、一度冷まして煮汁を染み込ませる。器に盛って葉ねぎをちらして完成。

