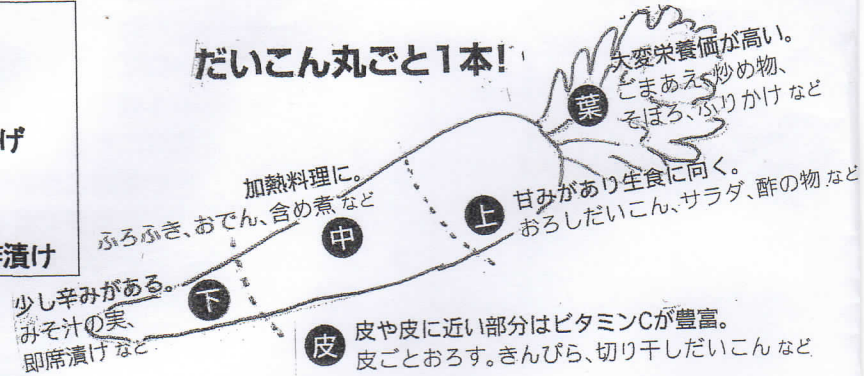


だいこん丸ごと使い切り〜エコ&ヘルシークッキング

<今日のメニュー>

- ・だいこん飯
- ・だいこんのかき揚げ
- ・だいこん豆乳汁
- ・だいこん餅
- ・だいこん皮の甘酢漬け

だいこん丸ごと1本!



<根・だいこん葉を使って>

・だいこん飯

材 料	4人分
米 (米用)	2カップ
水	360ml
昆布	5cm位
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
だいこん	100g
油揚げ	1/2枚
ちりめんじゃこ	大さじ2
だいこんの葉	適量

(作り方)

- 1、米——洗って、分量の水に浸ける。
- 2、だいこん——皮をむいて、1cmくらいの賽の目切りにする。
油揚げ——油抜きをして、1cm角に切る。
ちりめんじゃこ——湯をかける。
だいこん葉——さっとゆでて、みじん切りにする。
- 3、1の米に酒、しょうゆ、塩を加えてさっと混ぜる。だいこん、油揚げ、ちりめんじゃこも加えてひと混ぜし昆布を入れ炊く。
- 4、炊きあがったら、器に盛りだいこん葉を散らす。

エネルギー295kcal 塩分0.6g>

・だいこんのかき揚げ

材 料	4人分
だいこん	240g
塩	小さじ1
えび	2尾
だいこんの葉	30g
小麦粉	大さじ2
<衣>	
A小麦粉	1カップ
L卵+水	1カップ
揚げ油	適量
柚子	1個

(作り方)

- 1、だいこん——皮をむき、4~5cm長さのせん切りにする。
ボウルに入れて塩をふり、手でもむ。しんなりしたら、水気をしっかり絞る。
えび——洗って、殻、背ワタを除き、細かく切る。
だいこん葉——軟らかい部分を1cm長さに切る。
- 2、1をボウルに入れて、小麦粉をふり、ざっと混ぜる。
- 3、Aを混ぜて、衣をつくる。
- 4、衣に2を混ぜて、170℃に熱した油にスプーンで落としながら揚げる。
- 5、器に盛り、柚子を添える。

<エネルギー140kcal 塩分0.3g>

・だいこん豆乳汁

材 料	4人分
だいこん	160g
鶏もも肉	100g
白ねぎ	40g
まいたけ	1/2パック
春菊	30g
だし汁	2カップ
豆乳	1カップ
みそ	大さじ2
すりごま	適量

(作り方)

- 1、だいこん——いちょう切りにする。
鶏もも肉—— 一口大に切る。
白ねぎ—— 小口切りにする。
生しいたけ——1個を6~8に切る。
春菊——ざく切りにする。
- 2、鍋にだし汁、1の春菊以外の材料を入れて火にかける。
野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 3、豆乳を加えて、みそを加えて味を調える。
最後に春菊を加える。
- 4、器に盛り、すりごまをふる。

<エネルギー108kcal 塩分0.9g>

・だいこん餅

材 料	4~5人分
だいこん	200g
米粉(上新粉)	30g
かたくり粉	大さじ1/2
塩	少々
さくらえび	2g
ねぎ	2本
塩	少々
ごま油	適量
酢しょうゆ	適宜

(作り方)

- 1、大根——皮をむいて、半分はすりおろす。ザルに上げて、軽く汁気をきる。**(汁は残しておく!)**
残りは細めのせん切りにする。
さくらえび——細かく刻む。
ねぎ——小口切りにする。
- 2、ボウルに大根おろし、せん切りの大根を入れる。
米粉、かたくり粉、塩を加えて混ぜる。大根の汁を加えながらかたさを整える。さくらえび、ねぎを加えてさっくり混ぜる。
- 3、等分に分けて、丸く成形する。フライパン(ホットプレート)にごま油を熱し、こんがり焼く(中火)
- 4、器にとり、酢しょうゆを添える。

<エネルギー90kcal 塩分0.3g>

<皮を使って>

・だいこんの皮の甘酢漬け

材 料	
だいこの皮	100g
レモン	1/4個
しょうが	少々
昆布	少々
酢	大さじ3
A 砂糖	大さじ1
B 塩	小さじ1/6
ポリ袋	

(作り方)

- 1、だいこんの皮——せん切りにする。
レモン—— 薄い半月切りにする。
しょうが——せん切りにする。
昆布——細切りにする。
- 2、ポリ袋にAの調味料を入れて、だいこん、レモン、しょうが、昆布を入れてよく混ぜ合わせる。しっかり袋の口をしぼり冷蔵庫に入れて味をなじませる