

だいこんステーキ



だいこん 10cm
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ1
ごま油 適量

- ① だいこんをよく洗い、皮をむかずに1.5cm幅の輪切りにする。(食感を生かした皮付き)
- ② フライパンに、ごま油を熱し、強火で焼き色がつくまで両面をこんがり焼く。
- ③ しょうゆ、砂糖を加えて、中火で照りが出るまで味をからめたら、完成。

★仕上げにねぎや七味唐辛子をふると大人の味になります。

豚肉とだいこんの炒め煮



だいこん 10cm (200g)
サラダ油 大さじ1
しょうが ひとかけ
酒、みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1と1/2
しょうゆ 大さじ2と1/2

- ① 豚肉は一口大に切り、だいこんは半月にして2~3cm幅に切る
- ② 鍋にサラダ油を大さじ1入れて熱し、しょうがを炒め、豚肉を加え、強火で炒め、肉の色が変わったらだいこんを加え、焼き色がつくまで炒める。
- ③ 水をヒタヒタに入れて、調味料を加え、ふたをして中火で汁気がなくなるまで煮る。(途中何度か、かき混ぜる。)

だいこんサラダ



だいこん 7cm
ドレッシング用調味料
しょうゆ 大さじ2
ごま油 大さじ2
酢 大さじ2
砂糖 小さじ1
みりん 小さじ1
すりごま 大さじ1
かつおぶし 1パック
もみのり ひとつかみ

- ① だいこんをせん切りにして(スライサーを使うとカンタン!)冷水にさらします。
- ② ザルにあげて水をきり、器に盛り、かつお節をかける
- ③ 調味料をあわせてドレッシングを作る
- ④ ③にドレッシングをかけて混ぜ、もみのりをふる。

★学校に持ってくるときには、ドレッシングは別容器に入れ、かつお節 やもみのりも食べる前にかけてるようにラップ等で包んで持ってきてきましょう。

だいこんの葉も捨てないで!

だいこんの葉にはほうれん草や小松菜と同様に、カルシウムや、鉄分、カロテン、ビタミンC、食物せんいがたっぷり含まれています。捨てずに利用しましょう。

★だいこんの葉には少し苦みがあります。おいしく食べるために、調理する前には熱湯でさっとゆで(2分くらい)て、水につけて、十分冷やしてから使いましょう。

だいこん葉のふりかけ

だいこんの葉 1/2本分
かつお節 1袋
しょうゆ 大さじ1
ちりめんじゃこ 10g
いりごま 大さじ1

- ① さっとゆでただいこんをかたくしぼって、5mm幅に切る。
- ② フライパンを熱し、油をひかずに②のだいこんの葉を炒める。
- ③ パラパラになったら、ちりめんじゃこかつお節を加えてさっと混ぜ、しょうゆをからめて火からおろす。
- ④ いりごまを加えて混ぜたら出来上がり。

★タッパーに入れて冷蔵庫に入れておくと、常備菜となります。朝ごはんの1品に加えるととても便利です。

★ 大根葉にはジャコがあります。冷凍庫にはいつもジャコを!
★ だいこん葉をチャーハンに入れてもおいしょ!



ツナとだいこん葉の炒め物

ツナ缶 1/2缶
だいこん葉 1/2束
たまねぎ 中1/8個
しょうゆ 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2
酒 小さじ1/2
トウバンジャン 小さじ1/4

- ① さっとゆでただいこんの葉をかたくしぼって、5mm幅に切る。たまねぎはみじん切りにする
- ② フライパンにツナ缶の油だけを入れて熱し、たまねぎ、だいこん葉、ツナ缶の順に入れて炒め合わせる。
- ③ 調味料を加えて、水分がなくなるまで炒める