

野菜まるごと 食べきりレシピ ～大根編～



鶏肉と大根のトマト煮



大根ステーキ
あんかけのせ



大根葉の炒め物



七福なます



大根皮のペペロンチーノ

鶏肉と大根のトマト煮&バターライス



【材料2人分】

大根(真ん中部分)	約400g(10cm/直径7センチ)
鶏もも肉	約350g(唐揚げ用にカットしたもの)
塩	小さじ1/3
にんにく	小1かけ
サラダ油	小さじ1
粉チーズ	適量
黒コショウ(粗びき)	適量
米	1合(洗ってざるにあげたもの)
バター	20g
大根の葉	30g
・トマトの水煮缶	200g
・水	カップ1/4
・しょうゆ	小さじ2

【作り方】

1. 大根は4等分して皮を厚めにおき、片面に十字の切り込みを入れる
2. 鶏もも肉は塩小さじ1/3を揉みこんでおく
3. にんにくは薄切り、大根の葉は細かく刻み、水煮缶のトマトもつぶしておく
4. バターライスを作る
米を炊飯器に入れ、水を目盛りまで加えたのち、大さじ1減らす
1の大根をのせて普通に炊飯する
炊き上がった大根を取り出し大きめの一口大にしておく
ご飯には、バターと大根の葉を加えて混ぜる
5. フライパンにサラダ油を入れ熱し、中火で2の鶏肉を約5分間焼き両面に焼き色をつける
にんにくと3の大根を加え、肉のうまみを吸わせながら炒める
6. 5にAを加えてふたをし、約5分間煮る。
7. 器にご飯と一緒に盛り、黒コショウ、粉チーズを振り入れる



大根が洋風おかずに大変身！トマトのうま味で意外なおいしさが楽しめる一品です。
大根をご飯と一緒に炊き上げる、ちょっと珍しいレシピです。

大根ステーキあんかけのせ



【材料4人分】

大根	1/3本 (500g)
鶏ひき肉	100g
しめじ	1/2パック
にんじん	1/3本 (50g)
青ネギ	適宜

しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2

A	水	大さじ6
	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	酢	大さじ1
	片栗粉	小さじ2

【作り方】

1. 大根を8等分の輪切りにし、隠し包丁を入れ、下茹でする
2. にんじんは小さめのさいの目切りにし、下茹でをする
3. フライパンを熱しごま油を入れ、大根の両面を焼き（箸が通るくらい）
しょうゆとみりんでき味を調える
4. 鍋にサラダ油を入れ鶏ひき肉を炒め、色が変わったら2のにんじん、
ほぐしたしめじを加え、少し炒めて一度火を止める
よく混ぜ合わせたAを加え、再び火をつけ中火でとろみがつくまで煮る
5. 大根を皿に盛り、上から4をかけ青ネギの小口切りを散らす



※大根の輪切りを下茹でする代わりにレンジ（600w）で加熱

- ・厚さ2～3cm 5～7分
- ・厚さ4～6cm 10～15分

- ①皮をむき、切る
- ②耐熱容器に並べ水大さじ1～2を振りかける
- ③ふんわりとラップをする
- ④加熱する
（竹串をさして硬さを確認する）

七福なます



【材料4人分】

大根	300g
大根の葉	10g
にんじん	30g
れんこん	100g
干しシイタケ	小2個
油揚げ	1枚
しらたき	100g

A	砂糖	大さじ2・1/2
	酢	大さじ5
	塩	小さじ1/4
B	だし	50ml
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1

【作り方】

1. 大根、にんじんは4cm長さのせん切りにして、塩を振って10分位おく
2. れんこんは薄いいちょう切りにして水にさらし、熱湯でさっと茹でる
3. 大根の葉も同様に茹で、みじん切りにして水気をきる
4. 戻した干しシイタケは薄切りにする
5. 油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分にして薄切りにする
6. しらたきはあく抜きをして4cmくらいに切る
7. 4～6をBで煮、汁気がなくなったらざるにあけて冷ます
8. ボールにAを混ぜ合わせ、水気を絞った1とれんこんを入れる
9. さらに7を入れて混ぜ、器に盛る
10. 大根の葉を飾る



大根の葉も彩りとして活躍! 食材を余すことなく使って環境にもやさしい一品に。

大根やれんこんのシャキシャキ食感が楽しめるなますです。大根の葉も捨てずに彩りに! まるごとおいしく使い切りましょう。」れんこんや人参など食感も楽しんでみてくださいね♪

大根葉の炒め物



【材料】	
大根の葉	1束(200g程度)
ツナ缶	1缶
ごま油	大さじ1
いりごま	適量
(調味料)	
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2

A

【作り方】

1. ツナ缶(油ごと)とごま油をフライパンで炒める
2. 細かく切っただいこんの葉を入れ、さらに炒める
3. 調味料を入れて汁けがなくなるまで炒める
4. いりごまを入れる

※ツナ缶をちりめんじゃこや干しえびに変えてもおいしい♪

※チャーハンやおおすびに入れるのもおすすめです!



皮や葉にも、大根の栄養とおいしさが
ぎゅっと詰まっています♪
まるごとおいしくいただきます!

大根皮のペペロンチーノ



【材料2人分】	
大根の皮	1本分(300g)
ベーコン	20g
にんにく	1かけ
赤唐辛子	1本
オリーブ油	大さじ2
塩	

【作り方】

1. 大根は皮をピーラーで細く長くむき適当な大きさに切る
ベーコンは1cm幅に切る
にんにくは薄くスライスし、唐辛子は種を取り小口切りにしておく
2. 鍋に1Lの水と塩(分量外)を入れ、沸騰したら大根を入れ軽く下茹でし、ざるにあける
3. フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、
にんにくが色づいてきたらベーコンを加え、軽く炒め合わせて2の大根を
入れ強火で手早く炒め合わせ、塩で味を調える