

大根とツナのサラダ

<材料 2人分>

- ・大根・・・200g
- ・ツナ缶・・・大1/2缶
- ・きゅうり・・・1/3本
- ・ハム・・・2枚

<調味料>

- マヨネーズ・・・大さじ2
- 酢・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1/2



作り方

(熱量242kcal, 食塩1.4g)

- ① 大根は、皮をむいて5～6cmにせん切りにして、水に5分ほどさらす。よく水気をしぼっておく。
- ② きゅうりは、せん切りにして、塩をひとつまみ(分量外)をまぶしておく。しばらくしてから水気をしぼる。
- ③ ボウルに、①、②、調味料を加えて、よく混ぜ合わせる。

トッピングに、
スイートコーンや貝割れ菜等を加える
と、色鮮やかでおいしく仕上がります。

<材料 2人分>

大根の葉と皮のきんぴら

- 大根の葉・・・1本分
- 大根の皮・・・適量
- しょうが・・・ひとかけ

<調味料>

- 酒・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ2
- 淡口しょうゆ・・・大さじ1
- ゴマ油・・・大さじ1
- 塩・こしょう・・・各適宜

(熱量114kcal, 食塩1.6g)



大根のおいしい調理方法

作り方

- ① 大根葉は洗ってゆでる。水気をよくしぼり、細かく刻む。
- ② しょうがと大根の皮は、せん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①と②を炒める。さらに、調味料を加えて炒める。

葉は、緑黄色野菜。短い葉は、柔らかくて、おいしくいただけます！

葉に近い上部は、甘みが強く、そして固い。大根おろし、生食用サラダにおすすめ！

中央部は、みずみずしく、甘みと辛みのバランスがよい。
ふろふき大根、炒め物、サラダやなますなどにおすすめ！

下部分は、辛みが強め！
漬物や味噌汁の具材などにおすすめ！