

大根1本使い切り

バリエーションレシピ



※ 栄養成分表示は1人分です



大根とサバ缶の煮物

1人分 - 131 kcal 塩分 0.6g 食物繊維 2.2g 炭水化物 8.3g

● 材料 (2人分)

大根…300g
生姜…1/2かけ

サバ味付け缶 (190g)
…1/2缶

水…50cc

貝割れ大根…適量

● 作り方

- ① 大根は1cmの厚さのちょう切り、生姜は薄切りにする。貝割れ大根は根を落とす。
- ② なべに大根、生姜、サバ味付け缶 (汁ごと)、水を入れて火にかける。沸騰したらアクを除き、落とし蓋をして大根が軟らかくなるまで煮る。
- ③ 器に盛り、貝割れ大根をのせる。

大根の和風カレー

1人分 - 214 kcal 塩分 1.8g 食物繊維 4.1g 炭水化物 18.9g

● 作り方

- ① 大根は短冊切り、玉葱は薄切りにする。豚肉は1口大に切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。大根、玉葱を加えて炒め、野菜がしんなりしてきたらカレー粉、小麦粉をふり入れ混ぜる。
- ③ A を加え、沸騰したら弱火にし、蓋をして20分煮込む。カレールーを加え、さらに5分煮込む。

● 材料 (2人分)

大根…300g 油…小さじ2
 玉葱…1/2個 カレー粉…小さじ1
 豚ロース肉 (脂カ)
 …100g 小麦粉…小さじ2

A { 麵つゆ (3倍希釈)
 …小さじ2
 生姜 (おろし) …小さじ1
 水…500cc
 プライムカレー中辛…1人分



大根とひき肉のピリ辛炒め

1人分 - 176 kcal 塩分 1.3g 食物繊維 3.0g 炭水化物 10.8g

● 材料 (2人分)

大根 (根) …300g
大根 (葉) …30g
豚ひき肉…100g

A { みそ…小さじ2
 豆板醤…小さじ1
 酒…大さじ1
 みりん…大さじ1/2
 にんにく (チューブ) …1cm

● 作り方

- ① 大根 (根) は短冊切り、大根 (葉) は細かく切る。
- ② フライパンを熱してひき肉を入れ、炒める。1、A を加えて炒める。蓋をし、弱火で10分煮る。
- ③ にんにくを加えて混ぜ、汁気を飛ばす。



大根とあさりの煮物

1人分 - 38 kcal 塩分 0.5g 食物繊維 1.3g 炭水化物 4.9g

● 材料 (2人分)

大根 (根) ……150g
大根 (葉) ……15g
あさり水煮缶 ……小1/2缶

A { しょうゆ…小さじ1/2
みりん…小さじ1/2
酒…小さじ1

● 作り方

- ① 大根 (根) は輪切りにしてから千切りに、大根 (葉) は細かく切る。
- ② なべに 1、あさり水煮缶 (汁ごと)、A を入れて火にかける。沸騰したら落とし蓋をし、柔らかくなるまで煮る。



大根のきんぴら

1人分 - 35 kcal 塩分 0.3g 食物繊維 1.0g 炭水化物 3.8g

● 材料 (2人分)

大根……150g
油……小さじ1
麵つゆ (3倍希釈) ……小さじ1

七味唐辛子……少々

● 作り方

- ① 大根は太めの千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、1 を炒める。しんなりしたら麵つゆをからめ、七味唐辛子をふる。

大根とベーコンのスープ

1人分 - 33 kcal 塩分 0.7g 食物繊維 0.7g 炭水化物 2.8g

● 材料 (2人分)

大根……100g
ベーコン……10g

A { 水……300cc
コンソメ (顆粒) ……小さじ1
あさつき……1、2本
こしょう……少々

● 作り方

- ① 大根は短冊切り、ベーコンは5mm幅、あさつきは小口切りにする。
- ② なべに A、大根、ベーコンを入れて火にかけ、柔らかくなるまで煮る。こしょうをふり、あさつきを散らす。



大根のしょうが醤油漬

1人分 - 21 kcal 塩分 0.5g 食物繊維 0.8g 炭水化物 3.5g

● 材料 (2人分)

大根……100g
塩……1つまみ
生姜……1/2かけ

A { しょうゆ…小さじ1
さとう…小さじ1/2
酢……小さじ1
ごま油……少々

● 作り方

- ① 大根は拍子木切りにして塩を振り、水気を絞る。生姜は千切りにする。
- ② ジッパー付きの袋に 1、A を入れ、空気を抜いて1~2時間漬ける。



大根と海苔のサラダ

1人分 - 25 kcal 塩分 0.3g 食物繊維 1.4g 炭水化物 3.6g

● 材料 (2人分)

大根……150g
塩……1cc (1.2g)

貝割れ大根……10g
ごま油……小さじ1/2
焼海苔……1/2枚

● 作り方

- ① 大根は千切りにする。貝割れ大根は根を落とす。海苔はちぎる。
- ② ボウルに大根を入れて塩を振り、混ぜる。貝割れ大根、ごま油を加え、混ぜる。器に盛り、海苔を散らす。



なめこおろし

1人分 - 20 kcal 塩分 0.2g 食物繊維 1.7g 炭水化物 4.7g

● 材料 (2人分)

大根……150g
なめこ……50g

ゆずポン酢……小さじ1

● 作り方

- ① 大根はおろす。なめこはさっとゆで、ざるに上げる。
- ② 1 をゆずポン酢で和える。