

# 大根 レシピ集

## 主菜 大根と豚肉のレンジ蒸し

エネルギー 219kcal たんぱく質 13.3g 脂質 14.0g 糖質 7.2g 食物繊維 3.3g 塩分 1.1g

### ◆ 材料(1人分)

大根 … 100g カットしめじ … 50g  
豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用) … 60g 小ねぎ … 1、2本

A { めんつゆ(3倍濃縮) … 大さじ1/2(9g)  
にんにく(チューブ) … 1cm  
かたくり粉 … 小さじ1/2(1.5g)

### ◆ 作り方

- ① 大根は5mm厚さのいちよう切り、小ねぎは小口切りにする。豚肉は1口大に切る。
- ② 耐熱皿に大根、しめじ、豚肉をのせ、混ぜ合わせたAをかける。ラップをかけ、電子レンジ(600W)で4分～4分30秒加熱する。ラップを外して軽く混ぜ、小ねぎを散らす。



## 主菜 大根と鮭のクリーム煮

エネルギー 227kcal たんぱく質 14.2g 脂質 13.1g 糖質 10.2g 食物繊維 3.0g 塩分 0.9g

### ◆ 材料(2人分)

大根 … 200g 生鮭(皮・骨を除く) … 100g 水 … 200mL  
エリンギ … 50g 酒 … 小さじ1/2 牛乳 … 100mL  
小松菜 … 50g サラダ油 … 小さじ1(4g) みそ … 小さじ2(12g)  
小麦粉 … 小さじ2(6g) 粉末だしの素(食塩無添加)\* … 1/2本(2.5g)

\*「素材力®本かつおだし」(理研ビタシン)

### ◆ 作り方

- ① 大根は5mm厚さのいちよう切り、エリンギは半分の長さに切り、縦半分に切って薄切りにする。
- ② 小松菜は3～4cmの長さに切る。
- ③ 魚は1口大に切り、酒をふる。フライパンに油を熱し、水気をふいた魚を入れる。両面焼き色がつくまで焼き、取り出す。
- ④ ③のフライパンに油を追加し、①を炒める。しんなりしたら小麦粉をふり入れて炒め、全体になじませる。水、だしの素加えてふたをし、大根が軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ ②、③を加えて2～3分煮る。牛乳を加え、みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。



## 副菜 大根と鶏肉のオイスターソース炒め

エネルギー 93kcal たんぱく質 7.9g 脂質 3.6g 糖質 4.3g 食物繊維 1.7g 塩分 0.6g

### ◆ 材料(2人分)

大根 … 150g しいたけ … 2枚  
鶏もも肉(皮なし・キヌタス用) … 60g しょうが … 1/2かけ  
油 … 小さじ1(4g)

A { 酒 … 大さじ1  
オイスターソース … 小さじ1(6g)  
しょうゆ … 小さじ1/2(3g)  
砂糖 … 小さじ1/2(1.5g)

### ◆ 作り方

- ① 大根は薄めのいちよう切りにする。しいたけは薄切りにする。
- ② しょうがはせん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②、鶏肉を炒める。火が通ったら①を加えて炒め、Aを加えて炒め合わせる。



## 副菜 大根の和風ポトフ

エネルギー 73kcal たんぱく質 2.8g 脂質 3.1g 糖質 6.6g 食物繊維 2.7g 塩分 0.9g

### ◆ 材料(2人分)

大根 … 150g にんじん … 50g  
玉ねぎ … 50g ブロccoli … 30g 水 … 300mL  
ソーセージ … 1本 顆粒コンソメ … 小さじ1(3g)  
しょうが … 1/2かけ あらびき黒こしょう … 少々

### ◆ 作り方

- ① 大根、にんじんは小さめの乱切り、玉ねぎはくし形切りにする。しょうがはせん切りにする。
- ② ブロccoliは小房に分ける。ソーセージは4等分の斜め切りにする。
- ③ 鍋に水、コンソメ、①を入れ火にかける。材料が軟らかくなったら②を加えて軽く煮る。こしょうをふる。



## 副菜 大根とベーコンのスープ

エネルギー 33kcal たんぱく質 1.1g 脂質 2.0g 糖質 1.9g 食物繊維 0.7g 塩分 0.8g

### ◆ 材料(2人分)

大根 … 100g ベーコン … 10g 水 … 300mL  
小ねぎ … 1本 鶏ガラスープの素 … 小さじ1(3g)  
こしょう … 少々

### ◆ 作り方

- ① 大根は短冊切り、ベーコンは5mm幅、小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、大根、ベーコンを入れて火にかけ、大根が軟らかくなるまで煮る。こしょうをふり、小ねぎを散らす。



## 副菜 リボン大根のナムル

エネルギー 38kcal たんぱく質 0.8g 脂質 2.2g 糖質 2.9g 食物繊維 1.2g 塩分 0.6g



### ◆ 材料(2人分)

- 大根 … 150g
- 塩 … 1mLスプーン1/2(0.6g)
- ゆずポン酢 … 小さじ1(5g)
- 白いりごま … 小さじ2(4g)
- ごま油 … 小さじ1/2(2g)
- 鶏がらスープの素 … 小さじ1/4(0.75g)
- 豆板醤 … 少々

### ◆ 作り方

- ① 大根はピーラーで薄切りにする。塩をふってしばらくおき、しんなりしたら水気をしぼる。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えて和える。

## 副菜 大根と貝割れ菜のサラダ

エネルギー 40kcal たんぱく質 1.2g 脂質 2.1g 糖質 3.1g 食物繊維 1.3g 塩分 0.4g



### ◆ 材料(2人分)

- 大根 … 150g
- 貝割れ菜 … 10g
- かつお節 … 1/2袋(1.3g)
- 焼きのり … 1g
- A { ごま油 … 小さじ1(4g)
- ゆずポン酢 … 小さじ2(10g)

### ◆ 作り方

- ① 大根はせん切りにする。貝割れ菜は半分の長さに切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えて和える。
- ③ 器に盛り、かつお節とちぎったのりをかける。

## 副菜 大根のゆかり和え

エネルギー 10kcal たんぱく質 0.3g 脂質 0.1g 糖質 1.5g 食物繊維 0.8g 塩分 0.3g



### ◆ 材料(2人分)

- 大根 … 100g
- 塩 … 1mLスプーン1/4(0.3g)
- 青じそ … 2枚
- ゆかり®(三島食品) … 1g

### ◆ 作り方

- ① 大根はせん切りにする。塩をふってしばらくおき、しんなりしたら水気をしぼる。青じそはせん切りにする。
- ② ボウルに①、ゆかり®を入れ、和える。

## 副菜 大根とほたて缶のサラダ

エネルギー 50kcal たんぱく質 3.9g 脂質 2.2g 糖質 2.5g 食物繊維 1.0g 塩分 0.5g



### ◆ 材料(2人分)

- 大根 … 150g
- ほたて貝柱フレーク缶(汁ごと) … 1/2缶(1缶70g)
- A { ハーフヨネーズ … 大さじ1(12g)
- 塩 … 1mLスプーン1/4(0.3g)
- あらびき黒こしょう … 少々

### ◆ 作り方

- ① 大根はせん切りにする。
- ② ボウルに①、ほたて缶、Aを入れ、和える。こしょうをふる。

## 副菜 大根のゆずこしょう和え

エネルギー 19kcal たんぱく質 0.2g 脂質 1.1g 糖質 1.4g 食物繊維 0.7g 塩分 0.4g



### ◆ 材料(2人分)

- 大根 … 100g
- ゆずこしょう(チューブ) … 2cm
- ごま油 … 小さじ1/2(2g)
- 塩 … 1mLスプーン1/4(0.3g)

### ◆ 作り方

- ① 大根は3~4cm長さの拍子木切りにする。
- ② ポリ袋にすべての材料を入れ、軽くもんで味をなじませる。

## 副菜 大根の酢の物

エネルギー 18kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.1g 糖質 3.4g 食物繊維 0.7g 塩分 0.3g



### ◆ 材料(2人分)

- 大根 … 100g
- A { すし酢 … 小さじ2(10g)
- 米酢 … 小さじ2
- ゆずの皮 … 適宜

### ◆ 作り方

- ① 大根は薄い輪切りにしてせん切り、ゆずの皮はせん切りにする。
- ② ボウルに①、Aを入れ、和える。しばらくおいて味をなじませる。

## 副菜 大根ステーキ

エネルギー 57kcal たんぱく質 0.9g 脂質 2.1g 糖質 5.7g 食物繊維 1.7g 塩分 0.4g



### ◆ 材料(2人分)

- 大根 … 200g 長ねぎ … 30g
- ごま油 … 小さじ1(4g)
- A { 酒 … 小さじ2
- しょうゆ … 小さじ1(6g)
- みりん … 小さじ1(6g)
- しょうが汁 … 小さじ1

### ◆ 作り方

- ① 大根は1.5cm幅の輪切りにし、片側に格子状の切り込みを入れる。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する(蒸し汁は残す)。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱して大根を入れ、両面焼き色がつくまで焼き、皿にとる。長ねぎを入れて炒め、A、蒸し汁、大根を加え、味を全体になじませる。

## 副菜 大根のカレーピクルス

エネルギー 17kcal たんぱく質 0.3g 脂質 0.1g 糖質 2.8g 食物繊維 0.8g 塩分 0.3g



### ◆ 材料(2人分)

- 大根 … 100g
- 塩 … 1mLスプーン1/4(0.3g)
- A { 酢 … 小さじ2
- 砂糖 … 小さじ1/2(1.5g)
- 顆粒コンソメ … 小さじ1/4(0.75g)
- カレー粉 … 小さじ1/4~1/2

### ◆ 作り方

- ① 大根は3~4cm長さの拍子木切りにする。塩をふってしばらくおき、しんなりしたら水気をしぼる。
- ② 小さい耐熱容器にAを入れ、電子レンジ(600W)で15秒加熱する。
- ③ ジッパー付きの袋に①を入れ、②を熱いうちに加える。軽くもんでから空気を抜き、しばらくおいて味をなじませる。