

野菜まるごと！使いきりレシピ

～大根編～



作りやすさは◎○△の
三段階で示したよ。
参考にしてね！

大根の明太マヨネーズサラダ（作りやすさ：◎）

●材料（2人分）

大根	160g
辛子明太子	20g
※マヨネーズ	大さじ1・1/2
※醤油	小さじ1/4
※こしょう	小さじ1/4

●作り方

- ① 大根は細切りにし、冷水でさっと洗い、水けをきって冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 辛子明太子は薄皮を取りボウルに入れてほぐす。
- ③ ②と※の調味料をよく混ぜ、①と和えたらできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	107kcal	たんぱく質	2.8g	脂質	8.8g	カルシウム	24mg
鉄	0.4mg	食物繊維	1.1g	食塩相当量	0.8g		

ツナとねぎの大根餅（作りやすさ：○）

●材料（2人分）

大根	140g
ツナ水煮缶	30g
ねぎ	3g
片栗粉	大さじ1・1/2
ごま油	大さじ1
一味唐辛子	適宜
ポン酢醤油	適宜

●作り方

- ① 大根は皮をむき、すりおろし、水分をよく絞る。ツナは水分を絞る。
- ② ボウルに①、小口切りにしたねぎ、片栗粉を入れ混ぜる。4等分にし、だ円形に形を整える。
- ③ フライパンにごま油を熱し②を両面焼く。
- ④ 器に盛り、一味唐辛子とポン酢醤油を添えて、できあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	161kcal	たんぱく質	3.6g	脂質	7.2g	カルシウム	23mg
鉄	0.4mg	食物繊維	1.0g	食塩相当量	0.7g		

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

※裏面にもレシピが載っています。

◇食べよう！野菜あと1皿

富士市地域保健課

大根ステーキ (作りやすさ：△)

●材料 (2人分)

大根	300g
水	1・1/2カップ
コンソメ	5g
バター	10g
塩	小さじ1/2
粗びきこしょう	小さじ1/4

●作り方

- ① 大根は皮をむき、1cmの厚さの輪切りにし、十文字の切れ目を入れ味をしみこみやすくする。
- ② 鍋に水、コンソメ、大根を入れ火にかける。
- ③ 大根が柔らかくなったら取り出し、フライパンにバターを熱して焼く。
- ④ 焼き目がついたら塩で味を調え、器に盛り、粗びきこしょうをかけてできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	70kcal	たんぱく質	1.0g	脂質	4.4g	カルシウム	41mg
鉄	0.5mg	食物繊維	2.1g	食塩相当量	1.5g		

みぞれ汁(作りやすさ：○)

●材料 (2人分)

大根	100g
なめこ	50g
ねぎ	6g
だし汁	1カップ
塩	小さじ1/4
醤油	大さじ1

●作り方

- ① 大根は皮をむいてすりおろす。なめこはさっと水洗いしておく。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったらなめこを加える。
- ③ ②に大根おろしを加えひと煮立ちしたら、塩、醤油で味を調え火を止める。
- ④ ③を器に盛り、小口切りにしたねぎをのせてできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	21kcal	たんぱく質	1.7g	脂質	0.2g	カルシウム	20mg
鉄	0.4mg	食物繊維	1.7g	食塩相当量	1.6g		

大根の豆知識

大根は上のほうが甘く、下にいくほど辛味が強くなります。上の部分はおろしやサラダに、やわらかい中央部分はおでんなどの煮物に、先端部分は辛さを活かして薬味的に使ってみましょう。

根の部分は95%が水分で、ビタミンCと消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれています。ジアスターゼは熱に弱いので、生のまま食べるのが効果的です。

参考：からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店

