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！

富士市食育キャラクター
むすびん

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

✧食べよう！野菜あと１皿

※裏面にもレシピが載っています。

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 大根が軟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		

みそれ汁(作りやすさ ：〇)

●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。

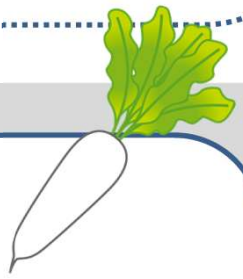
② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったらなめこを加える。

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：からだにおいしい野菜の便利帳　高橋書店

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！

大根のそぼろ煮（作りやすさ：△）

●材料（２人分）

	大根	250ｇ
	豚ひき肉	50ｇ
	しょうが	小さじ1/2
A	みりん	大さじ1
A	しょうゆ	小さじ1・1/2
A	砂糖	小さじ1/2
	だし汁	200ｍｌ
B	みそ	小さじ1・1/2
B	片栗粉	小さじ1/4
B	水	小さじ1・1/2

●作り方

①大根は一口大の乱切り、しょうがはみじん切りにする。

②鍋にだし汁を煮立たせ、大根・ひき肉・しょうが・Ａの調味料を入れ、ひき肉をほぐし、ふたをして中火で煮汁がなくなるまで煮詰める。

③Ｂのみそ・片栗粉を合わせ、水で溶く。

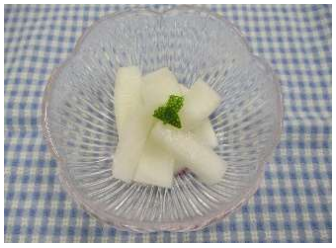
④②に③を加えて、煮含めてできあがり。

●1人分の栄養価
エネルギー 112kcal　たんぱく質 6.4g　脂質 4.6g　カルシウム 37mg
鉄 0.7mg　食物繊維 2.0g　食塩相当量 1.1g

大根の柚子風味漬け（作りやすさ：◎）

●材料（２人分）

	大根	150ｇ
	塩	小さじ1/5
	柚子	果汁大さじ1
		皮一つまみ
A	砂糖	大さじ1
A	酢	小さじ1



●作り方

① 大根は皮をむき、長さ4ｃｍ・幅1ｃｍの棒状に切る。

② 大根をポリ袋に入れ、塩を全体にまぶし5分ほどおく。

③ 柚子は果汁を絞り、皮をみじん切りにする。

④ 大根の水気を切りボウルに入れ、柚子の果汁と混ぜ合わせたＡを加えて味がなじむまで1時間ほど冷蔵庫に入れる。

⑤ 器に盛り、みじん切りした柚子の皮をのせてできあがり。

●1人分の栄養価
エネルギー 32kcal　たんぱく質 0.5g　脂質 0.1g　カルシウム 21mg
鉄 0.2mg　食物繊維 1.4g　食塩相当量 0.6g

✧主食・主菜・副菜をそろえよう

✧食べよう！野菜あと１皿

※裏面にもレシピが載っています。

富士市地域保健課

ツナとわかめの大根サラダ（作りやすさ：◎）

●材料（２人分）

大根	120ｇ
カットわかめ	3ｇ
ツナ缶（水煮）	30ｇ
A 酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

●作り方

① 大根は千切りにする。

②カットわかめは水で戻し千切りする。ツナ缶は水気を切る。

③Aの調味料をボウルに混ぜ合わせておく。

④大根・わかめ・ツナをに③に加え、和えてできあがり。

●1人分の栄養価
エネルギー 44kcal　たんぱく質 3.2g　脂質 2.2g　カルシウム 29mg
鉄 0.4mg　食物繊維 1.4g　食塩相当量 0.9g

大根とトマトのカレースープ　(作りやすさ ：〇)

●材料（２人分）

大根	150ｇ
トマト	1個（約150ｇ）
たまねぎ	60ｇ
オリーブ油	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
コンソメ	小さじ1
塩	少々
水	300ml

●作り方

① 大根・トマト・たまねぎはサイコロ状に切る。

② 鍋にオリーブ油を中火で熱し、大根・たまねぎを加えて炒める。

③ 全体に透き通ってきたらカレー粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。

④コンソメ・塩・水・トマトを入れ、煮立ったら弱火で6～7分煮てできあがり。

●1人分の栄養価
エネルギー 60kcal　たんぱく質 1.4g　脂質 2.3g　カルシウム 32mg
鉄 0.5mg　食物繊維 2.4g　食塩相当量 1.2g

大根の豆知識

　大根の辛味はイソチオシアネートという成分によるもので、すりおろしたり、切ったりしたときに細胞が破壊されて生成されます。先端に近づくほど含有量が多くなります。
　また、大根は消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれています。食べ物の消化を促進し、胸やけや胃もたれを防ぐ効果があります。

参考：農林水産省　北陸農政局