

★ご飯

材料	分量(6人分)	作り方
米	3合	① 米を洗って1.2割増しの水で炊く。

★大根ステーキ

材料	分量(6人分)	作り方
大根	1200g	① 大根は2cm幅くらいの輪切りをかつらむきにして、厚さ半分くらいまで十字に切り込みを入れる。 ② ①を鍋に入れて、ひたひたになる量のだし汁と酒、醤油少々(いずれも分量外)を加え蓋をして30分弱火で柔らかくなるまで煮る。 ③ フライパンにオリーブオイルをひいてあたため、汁気を切った②を焼く。表面に焦げ目がついたら皿に盛り付ける。 ④ 大根を出しふき取ったフライパンに合挽肉を入れて炒め、だし汁(300cc)と調味料を加えて煮立ったら、倍量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。 ⑤ ③に④をかけ、小口切りの万能ねぎを散らす。 ※大根はだし汁、酒、醤油とともに耐熱容器に入れ、電子レンジで調理してもOKです。
合挽肉	300g	
出し汁	300cc	
しょうゆ	大さじ2.1/2	
みりん	大さじ3	
片栗粉	大さじ1.1/2	
オリーブオイル	大さじ2	
万能ねぎ	1本	

★大根ゆかりサラダ

材料	分量(6人分)	作り方
大根 (葉に近い部分)	300g	① 大根は皮をむいて繊維に沿って縦に千切りにし、塩をふってしんなりさせる。 ② 貝割れは根を切って半分に切り、かにかまは縦にさいて2cm位に切る。 ③ 水気を絞った大根と②をマヨネーズとゆかりで和える。 ※大根の水気をしっかり絞らないと水っぽくなるので注意して下さい。
貝割れ大根	1.1/2パック	
かにかま	3本	
マヨネーズ	大さじ1.1/2	
ゆかり	小さじ1.1/2	
塩	少々	

★大根のきんぴら

材料	分量(6人分)	作り方
大根の皮	510g	① 大根の皮と人参は細切りにする。 ② 鍋にごま油をひいて火にかけて、①を炒める。 ③ 調味料を加えて汁気が飛ぶまで炒り、ごまを加える。 ※大根の皮は繊維に沿って縦に切っても良いですが、すじの多い大根の場合は横に切った方が食べやすくなります。 エコポイント ほかの料理で出た大根の皮を使用します。
人参	210g	
ごま油	大さじ1.1/2	
砂糖	大さじ3	
酒	大さじ3	
醤油	大さじ2	
煎りごま	大さじ3	

★大根の中華スープ

材料	分量(6人分)	作り方
大根	150 g	① 大根は皮をむき、ピーラーで薄くスライスする。 ② 鍋に水と固形スープの素、①を入れて火にかけて、煮立ったら酒、醤油、砂糖を加え、塩こしょうで味を調える。 ③ 倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、再び煮立ったところへ溶き卵を加える。 ④ ごま油を加えて火を止めて、器に盛ったら小口切りの万能ねぎを散らす。 ※固形スープの素ではなく、だし汁+醤油+みりんならば和風のお吸い物、だし汁+味噌なら味噌汁です。
卵	3 個	
水	900 c c	
固形スープの素	2 個	
酒	大さじ 1	
しょうゆ	大さじ 1	
砂糖	大さじ 1	
ごま油	少々	
塩・こしょう	少々	
片栗粉	大さじ 3	
万能ねぎ	少々	

★もちもち大根餅

材料	分量 (小 10 個分)	作り方
大根	正味 200 g	① 大根はすり下して軽く水気を絞る。しっかりと絞らなくても OK です。 ② ボウルに①と★を入れてよく混ぜ合わせる。10 等分して丸める。 ③ フライパンに油を熱し平たく整え弱火でじっくり焼く。薄く焼き色がついたら裏返し、スプーンで中央を押さえて凹ませる。 ④ 水を回し入れて蓋をし、弱火のまま蒸し焼きにする。 ⑤ じっくり焼いたら蓋をとり、混ぜ合わせておいたタレを回し入れる。両面にタレを絡め照りがでたらお皿に移す。
★片栗粉	大さじ 2	
★小麦粉	大さじ 2	
★塩ひとつまみ		
ごま油	適量	
水(蒸し焼き用)	大さじ 1	
【タレ】		
砂糖・酒・醤油	各大さじ 1	
みりん	小さじ 1	