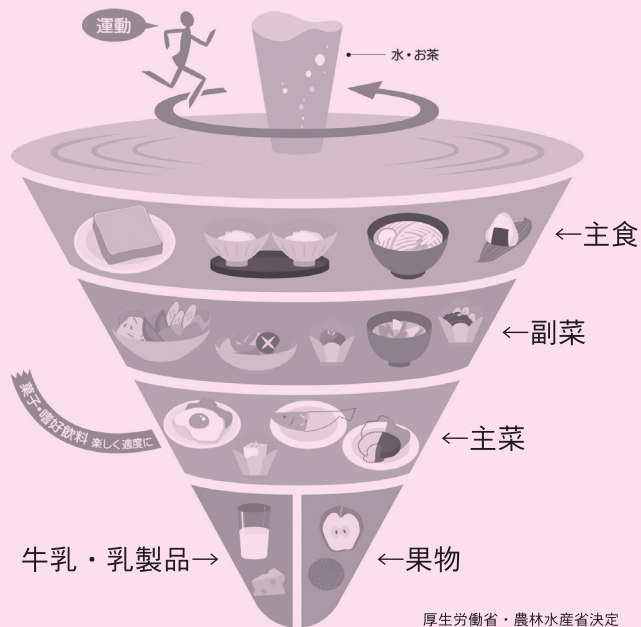


## 食事バランスガイド



<編集・発行>

鳥取市中央保健センター

〒680-0845

鳥取市富安2丁目104-2

電話：(0857) 20-3192

2010年11月発行

# 野菜たっぷり からだ活き活きレシピ



～大根・にんじん編～

鳥取市



## みぞれ和え

4人分

- ・大根 200 g
- (A)
  - なめこ 1パック
  - こい口しょうゆ 小さじ1
  - 砂糖 小さじ1
- (B)
  - 酢 大さじ3
  - 砂糖 大さじ1.5
  - 塩 少々
- ・ゆず 適量

### 作 り 方

- ① (A)を合わせて煮る。(レンジでもよい)
- ② 大根はおろす。(軽く水分をきる)
- ③ ゆずの皮は飾り用に少し残して、すりおろし、しぼり汁とともに合わせ(B)に加える。
- ④ ①から③を混ぜて器に盛り、ゆずの皮を上飾り。

## 大根サラダ



4人分

- ・大根 200 g
- ・かに風味かまぼこ 50 g
- ・マヨネーズ 大さじ1強
- ・大根葉 少々

### 作 り 方

- ① 大根は細いせん切りにし、塩をふる。
- ② かに風味かまぼこは、ほぐす。
- ③ ①の大根がしんなりしたら、しぼって、かまぼこと共にマヨネーズで和える。
- ④ ゆでて、みじん切りにした大根葉をちらす。



## 3 つき大根の煮付け

4人分

- ・大根 200g
- ・大根菜 少々
- ・こい口しょうゆ 大さじ1
- ・サラダ油 適量

### 作 り 方

- ① 大根はなますおろしでおろす。
- ② 大根菜をゆでて、みじん切る。
- ③ サラダ油をひいて①をよく炒め、しょうゆで味付けをする。
- ④ 器に盛り、大根菜をちらす。  
(にんじん・油揚げなどを入れるとよい)



## 4 にんじんご飯

4人分

- ・米 2合
- ・にんじん 200g
- ・しめじ茸 1パック
- ・こぶ茶 大さじ1

### 作 り 方

- ① 米は洗って、米と同量の水を入れる。
- ② にんじんはすりおろす。
- ③ しめじ茸は石づきを取り、小房にわける。
- ④ 炊飯器ににんじん・しめじ茸・こぶ茶を入れて炊く。(注：具を混ぜない)
- ⑤ 炊き上がったら全体を混ぜる。



## にんじんの みそ炒め

4人分

- |          |       |
|----------|-------|
| ・にんじん    | 120 g |
| ・ピーマン    | 20 g  |
| ・みそ      | 大さじ1強 |
| ・酒       | 少々    |
| ・サラダ油    | 適量    |
| ・こい口しょうゆ | 少々    |

### 作 り 方

- ① にんじんはなますおろしであるす。  
(せん切りでもよい)
- ② ピーマンはせん切にする。
- ③ みそを酒でとく。
- ④ ①と②をサラダ油で炒め、しんなりしたら③で味付けをする。
- ⑤ 最後にしょうゆを加えて味を調える。



## にんじんの ホットケーキ

小10個分

- |             |       |
|-------------|-------|
| ・にんじん       | 80 g  |
| ・卵          | 1個    |
| ・牛乳         | 150ml |
| ・ホットケーキミックス | 200 g |
| ・サラダ油       | 適量    |

### 作 り 方

- ① にんじんはすりおろす。
- ② 卵はといて、牛乳と混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスに①と②を混ぜる。
- ④ ホットプレートまたはフライパンにうすく油をひいて③を入れ、弱火で両面を焼く。  
(カレー用スプーン1杯分位)