

超簡単！素早くできる大根レシピ



■大根の皮のキンピラ

材料（4人前）

大根	1本分の皮	砂糖	大さじ3
人参	1/2本	みりん	大さじ2
鷹の爪	2本	塩	少々
サラダ油	少々	しょうゆ	大さじ4
だしの素	少々		



作り方

- ① 大根をきれいに洗い、5cm位の輪切りにする。（中身は、ふろふき大根や煮物に）
 - ② 皮をかつらむきにし、細い拍子木切りにする。
 - ③ 人参を同じ大きさぐらいに切る。
 - ④ 油をしき大根を先に入れて炒めて、人参を加える。（5分程度）
 - ⑤ だしの素・砂糖・みりん・塩・しょうゆで味付けをする。
 - ⑥ 鷹の爪を入れてサッと炒めて出来上がり。
- ※ポイントは大根がアメ色になる程度に炒める。

■大根入り和風スパゲティ

材料（4人前）

大根	300g	醤油	大さじ1
スパゲティ	300g	塩	大さじ1
ツナ	1缶	サラダ油	大さじ1
なめこ（瓶詰め）	1瓶	塩・こしょう	適宜



作り方

- ① たっぶりのお湯に塩を入れスパゲティを茹でる。
- ② 大根は短冊切りにし、フライパンにサラダ油を入れて炒める。
- ③ 半透明になったら醤油を入れ、茹でたスパゲティ、ツナ、なめこを加えて混ぜる。
- ④ 塩、こしょうで味を調えて出来上がり。好みで刻み海苔やおろし大根をのせてもよい。

■大根餃子

材料（4人前）

だいこん	1/2本（輪切りで薄く皮にします）
豚挽き肉	300グラム
生姜	1片（みじん切り）
にんにく	1片（みじん切り）
にら	1/2束（みじん切り）
白菜	1/4（みじん切り）（キャベツでも可）
塩コショウごま油	各少々



作り方

- ① 大根はスライサーで輪切りにします
 - ② その他の具をいれ手でよくもみ混ぜ合わせた後スプーンで大根の皮で包みます。
 - ③ 蒸し器で大根餃子をいれ沸騰したら15分程蒸します。
 - ④ 蒸し終わったらからしと醤油やポン酢につけていただきます。
- ※カロリー控えめでさっぱりといただけます。とてもおいしいです。

■大根のサイコロキムチ

材料（4人前）

大根	300g
塩	少々
キムチの素	少々



作り方

- ① 大根の皮をむき、サイコロ状に切る。
- ② ①に塩をよく混ぜ、少しおく。
- ③ 水を切り、キムチの素とよく混ぜる。

■簡単大根葉の菜めしおにぎり

大根葉	200g
塩	小さじ1.5
	大根葉の4%（8g）

作り方

- ① 大根葉を2mmの小口切りにする。
- ② ①と塩をよく混ぜる
- ③ レンジで3分間加熱し、あら熱がとれてから軽く絞る。
- ④ あつあつのご飯に混ぜて出来上がり。



■だいこんサラダ

材料（4人前）

大根	1/2本	ミニトマト	1パック
かいわれ大根	1パック	ドレッシング	適量



作り方

- ① 皮をむいて千切りにする。
- ② かいわれ大根の根元を切る。
- ③ ミニトマトを1/2位に切る。
- ④ お好みのドレッシングをかける。