

食べる！大根ドレッシング

材料 (4人分)

大根 300 g

A

ニンニク 1かけ
 醤油 大さじ4
 酢 大さじ4
 みりん 大さじ4
 白だし 小さじ4
 砂糖 大さじ2

B

ごま油 大さじ2
 白ごま 小さじ2
 小ねぎ 30 g

作り方

- ① 大根とニンニクは皮をむきすりおろし、小ねぎは小口切りにする。
- ② 耐熱皿にAを入れラップをし、600 wで2分加熱する。
- ③ 粗熱が取れたら大根とBを入れ混ぜ、タッパーなどに入れ冷蔵庫で2～3時間休ませる。



☆ポイント

野菜はもちろん、肉類や魚類パスタなどにも使えます！
 鷹の爪や一味などを加えピリ辛アレンジ！

栄養成分 (1人分)

エネルギー	タンパク質	脂 質	食 塩
160 Kcal	3.5 g	5.3 g	3.3 g



ボリューム満点 大根春巻き

材料 (4人分)

大根 350 g
 豚バラ肉 300 g
 ピザ用チーズ 60 g
 塩コショウ 少々
 春巻きの皮 8枚
 小麦粉 大さじ3
 揚げ油 適量

作り方

- ① 大根は皮をむき千切り。
- ② 豚バラ肉に塩コショウをまぶす。
- ③ 豚バラで大根とチーズをくるくると巻き、小麦粉をまぶす(大さじ2)。
- ④ ③を春巻きの皮で包み、水溶き小麦粉(粉大さじ1：水大さじ1)をふちにつけて止める。
- ⑤ 170～180℃の油できつね色になるまで揚げる。

☆ポイント

お好みで青じそや梅肉をプラスしても美味しいです。

栄養成分 (1人分)

エネルギー	タンパク質	脂 質	食 塩
366 Kcal	14.4 g	29.1 g	0.6 g