

3R クッキングレシピ

～大根・蓮根使い切りメニューをご紹介します～

大根の選び方：色が白く、触った時に硬く張りがあり、みずみずしい物、葉がついている場合は、いきいきしゃきとしている物、持った時、ずっしり重い物を選びましょう。

蓮根の選び方：ふっくらとして太い物、持った時にずっしりと重みを感じる物が水分をしっつかり保っておいしいです。

根菜ごはん

材料	4人分
米	2合
しいたけ	4枚
蓮根	100g
大根	1/2本
みりん	大1
酒	大1.5
しょうゆ	大1弱
だし(調味料)	小1/2

作り方

- ① 米を洗ってザルにきっておく。
- ② しいたけ・蓮根・大根を切る。
- ③ 炊飯器に①の米、②の根菜と調味料を入れ炊き上げる。

★おすすめポイント★

しいたけのうまみが、根菜のおいしさを引き出します。薄味でいただきます。



根菜スープ

材料	4人分
大根	1/2本
蓮根	100g
水	適量
スープの素	適量
かにかまぼこ	4本
卵	2個
塩	少々
しょう油	小1/2

作り方

- ① 大根と蓮根を切る。
- ② 鍋に水を入れ、スープの素を溶き、①をいれて温める
- ③ かにかまぼこをほぐして入れる。
- ④ 沸騰したら溶き卵を加え、味を整える。

★おすすめポイント★

大根と蓮根の成分が体を温めます。和・洋・中どんな味にも変化します。



根菜と鶏肉のとんちゃん

材料 4人分

鶏もも肉	1枚
蓮根	100g
大根	1/2本
にんじん	1本
A	みそ
	みりん
	砂糖
	酒
	しょうゆ
	塩
胡椒	
マヨネーズ	
大根の葉	

作り方

- ① 鶏もも肉に酒を少々ふりかけておく。
- ② 蓮根・大根・にんじんを切る。
- ③ 鶏もも肉をペーパータオルで拭き、炒め、火が通ったら、②を入れ炒め、Aの調味料を合わせて入れる。
- ④ マヨネーズで飾り仕上げる。

★おすすめポイント★

鶏もも肉の代わりに、鮭や豚肉でもOK
味付けは、みそ・しょうゆお好みで…
我が家のお味を見つけてください。



甘酢あえ

材料 4人分

りんご	1個
蓮根	100g
大根	1/2本
甘酢	適量
大根の葉	

作り方

- ① りんご1/2と大根をすりおろす。
- ② 残りのりんごを切る。
- ③ 蓮根を切り、さっとゆでる。
- ④ ボールに②と③を入れ、甘酢にからめる。

★おすすめポイント★

大根の葉の部分にもたくさんの栄養が含まれています。
新鮮な葉は捨てずにいただきましょう！！



一言メモ

大根の保存

葉つきの大根は、葉からの水分の蒸発により、しなびてしまいます。

葉は落として、葉と根を分けて保存しましょう。

根の部分は水分を逃がさないように、ラップをして冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

蓮根の保存

両端が閉じている状態のものは、新聞紙などをぬらして包み、

ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存すると日持ちします。