

大根



冬場の大根は甘味が強く、みずみずしいので、煮物やおでんなどに向いています。葉は炒め物や味噌汁の具、菜飯にしても美味しくいただけます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



大根1本使いいきり!みぞれ鍋

調理時間
30分

1人分
327kcal

大根1本使いきり!みぞれ鍋

調理時間

30分

1人分

327kcal

【材料/4人分】

ぶり……………4切れ
大根……………1本
水菜……………1/2袋
しょうが……………1片
エリンギ……………1パック
絹ごし豆腐……………1/2丁
ごま油……………大さじ1
ミツカン 寄せ鍋つゆストレート…1袋

〈オススメ〉

もち……………適宜(4個)

【作り方】

- ①大根は3等分にし、皮を厚めにむく。中心部分はせん切りにする。葉に近い部分は縦に4等分にしてジッパー付き保存袋に入れ、すりこぎで粗くたたく。たたいた大根を袋から出し、形が残る程度に切る。先端部分はすりおろす。
- ②ぶりは3cm角に切る。水菜は3等分に切る。しょうがはせん切りにする。エリンギは5cm長さに切り揃えて縦に裂く。豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにごま油をひき、ぶりに焼き目をつけ、せん切り大根を加えて炒め合わせる。
- ④鍋に「ミツカン 寄せ鍋つゆストレート」を入れて火にかける。沸騰したら、たたき大根、大根おろし、しょうがを加えて煮込み、③、水菜、エリンギ、豆腐を加えて火を通す。

※は残ったつゆに焼いたもちを入れて、お召し上がりください。