歯ごたえを生かして②《大根の味付メンマ炒め》

材料(2人分)

大根……………200g
味付メンマ…50g
豆苗…1/2パック
マヨネーズ
塩・コショウ・サラダ油

作り方

- ① 大根は皮をむいて細切りし、塩少々ふって10分くらいおき、水分をよくしぼる。
- ② 味付メンマは太いものがあれば少し細くしておく、豆苗は3cmくらいに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ①の大根を炒めながら塩コショウをする。(大根はあまり動かさず、焼きつけるようにする)
- ④ 味付メンマを入れ、大根と味がなじむように炒め、最後の豆苗を入れ、さっと炒める。

(提案者:みちくさ会会員 土方 京子*新井)

…ひとことポイント…

◆味付メンマの汁を入れて炒めると大根に味がなじみます!

歯ごたえを生かして③《大根のピリ辛きんぴら》

材料

大根……………半分
ニンジン…1本
ピーマン…1個
赤唐辛子…1本
ゴマ油…大さじ1
しょうゆ…大さじ2
白いりごま…少々

作り方

- ① 大根・ニンジンは皮をむき、4センチの千切り、ピーマンも千切り、赤唐辛子は種を除き小口切り。味付メンマは太いものがあれば少し細くしておく、豆苗は3cmくらいに切る。
- ② なべでゴマ油を中火で熱し、赤唐辛子を炒める。香りたったら、大根・ニンジン・ピーマンを加え、サッと炒める。
- ③ ③に出し汁を加えて、汁けがなくなるまで炒め煮にする。
- ④ 仕上がり30秒くらい前にしょうゆを入れる。
- ⑤ 器にもって、ゴマを振りかける

(提案者:みちくさ会会員 石坂 昌子)

(提案者:みちくさ会会員 土方 京子*新井)

…ひとことポイント…

◆青み野菜はピーマンでなくサヤインゲンなどでもOK!