

はらっぱ FARMにも
植えたよ!

二十日大根・かぶ・大根メニュー レシピ紹介

食・なんでも相談の相談員でもある吉田さん(管理栄養士)が、
“二十日大根”と“かぶ”と“大根”のメニューを教えてくださいました!



【二十日大根のみそ汁】 サラダやマリネだけでなく、朝のみそ汁にも!

●材料 (4人分)

- ・二十日大根 10個くらい
- ・しめじ 1パック (80~100g)
- ・厚揚げ 1枚
- ・水 3.5カップ
- ・みそ 大さじ4
- ・だしパック 1袋

●作り方

- ①二十日大根は、縦に薄切りにする。葉は2cm長さに切っておく。
しめじは、石づきをとり3cm長さに切る。
厚揚げは、熱湯をかけて油抜きをして、縦半分に切り端から5mm厚さに切る。
- ②鍋に、水とだしパックを入れて、しめじを煮る。
火が通ったら、二十日大根と厚揚げを加えて、沸騰したら火を止め、
みそを溶かし入れて、二十日大根の葉を加えて、ひと煮立ちさせる。



『0123はらっぱだより118号』
もみてね

【二十日大根の漬物】 一晩つけるだけ! お腹の調子を整える一品だよ

●材料 (作りやすい分量)

- ・二十日大根 10個
- ・かぶ 1個
- ・きゅうり 1本
- ・人参 1/2本
- ・みそ 50g
- ・ヨーグルト 50g

●作り方

- ①二十日大根は、葉と根を切って縦2等分のくし形に切る。
かぶは、縦6等分のくし形に切る。
きゅうりと皮をむいた人参は、半分の長さに切り、さらに食べやすく1/4の縦割りにする。
- ②ポリ袋に、みそとヨーグルトを入れてよく混ぜてから野菜を入れ、半日から一晩おく。





【かぶのベーコン煮】 かぶにベーコンの旨みがしみておいしいよ！

●材料（4人分）

- ・かぶ 3個（250g） ・ベーコン 2枚（40g） ・水 1カップ
- ・酒&みりん 各大さじ1 ・しょうゆ 大さじ2/3 ・かぶの葉 少々

●作り方

- ①かぶは、葉を切り落として くし切りにする。
ベーコンは、細切りにする。
- ②鍋に、かぶ・ベーコン・水・調味料を全て入れて、ふたをして中火で煮る。
6分ほど煮たら、かぶの葉を加えてできあがり。



【大根の炊き込みごはん】 普通の大根でもう一品！

●材料（4人分）

- ・米 3合 ・大根 8cmくらい（200g） ・人参 1/3本（50g）
- ・油揚げ 1枚 ・鶏ひき肉 100g（下味：醤油と酒を各大さじ1）
- ・調味料[・だし 3カップ弱（540cc） ・しょうゆ 大さじ2 ・みりん&酒 各大さじ1]

●作り方

- ①大根と人参は、皮をむいて せん切りにしておく。
油揚げは、熱湯をかけて油抜きをしてせん切りにする。
鶏ひき肉は、下味をつけてコクを出しておく。
- ②米を研いで、ざるに上げておく。
炊飯器に米を入れて、調味料・よくほぐした鶏肉を入れてから、野菜と油揚げをのせて普通に炊く。
炊き上がったら全体を混ぜてできあがり。
おにぎりにしてもおいしいよ！

