

グリーン男子ごはん 11月のレシピ

～ 1本丸ごと大根を食べよう ～



菜飯

材料

| | |
|------|------|
| 大根葉 | 1本分 |
| ちりめん | 大さじ3 |
| ごま | 大さじ2 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| めんつゆ | お好みで |

作り方

- ① 大根葉を洗い、5mmにカットする
- ② フライパンにごま油を熱し、①、ちりめん、ごまを入れ炒める
- ③ しんなしたら、めんつゆを入れて味を調整する
- ④ ご飯にのせて出来上がり



といと大根の煮物

材料 (2人分)

| | |
|-------|-------|
| とりもも肉 | 200g |
| 大根 | 200g |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 醤油 | 大さじ1 |
| だし汁 | 400cc |

作り方

- ① 大根の皮をむき、2cmの半月切にする
- ② 大根を下茹でしておく
- ③ 油を引いた鍋に鶏肉を入れて両面焼く
- ④ ③に大根をいれ軽く焼き、Aをいれて煮る
- ⑤ 汁気がなくなり照りがついたら出来上がり



鮭の粕汁

材料 (2人分)

| | |
|-------|------|
| 酒粕 | 50g |
| 鮭 | 1切れ |
| 人参 | 1/4本 |
| 大根 | 100g |
| 油揚げ | 1/2枚 |
| ごぼう | 1/4本 |
| みそ | 大さじ2 |
| 小口切り葱 | 10g |

作り方

- ① 酒粕をぬるま湯100ccぐらいにつけておく
- ② 皮をむいた人参、大根をいちょう切りに切る
- ③ ごぼうを斜めに切り水にさらしておき、湯通しした油揚げを切り、鮭を一口大にカットしておく
- ④ 鍋にだし汁、野菜をいれて沸騰したらあくをとる
- ⑤ 野菜に火が通ったら鮭を入れ、ひと煮したらいったん火を止め、酒粕、味噌を溶かしながら入れる
- ⑥ 再度火をかけて出来上がり
器に盛り付けて、葱をのせて出来上がり

さつまいも羊羹

材料 (7cm×15cm位)

| | |
|-------|------|
| さつまいも | 400g |
| 砂糖 | 50g |
| 塩 | 少々 |
| 粉寒天 | 4g |
| 水 | 150g |

作り方

- ① さつまいもの皮をむきコロコロにカットして水にさらしておく
- ② さつまいもを串がさっと通るまで茹でる
- ③ ②を水を捨てマッシャーでつぶしておく
- ④ 鍋にBを入れてトロっとするまで火をかけ、③をいれ素早く混ぜる
- ⑤ 水をさっとくぐらせた型に入れて、冷蔵庫で冷やして出来上がり

次回は12月25日(水)
9:30～11:30です

緑風会薬局 2階健康ステーション

広島市南区出汐1丁目4-3 電話082-256-7172

