

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	200 g
大根	200 g
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 大根を下茹ですておく
- 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	50 g
鮭	1切れ
人参	¼本
大根	100 g
油揚げ	1/2枚
ごぼう	¼本
みそ	大さじ2
小口切り葱	10 g

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	400 g
砂糖	50g
塩	少々
粉寒天	4 g
水	150 g

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

