

第9回 2013年3月19日(火)

大根のお助けマン アラカルト



ごはんのどもに...  
大根・にんじん・ちくわ  
油で炒め白しょうゆ・酢  
砂糖・ごまで味付け  
お好みで塩こじす



大根と肉の炒め  
大根は湯がいておく  
フライパンに油・しょうが炒め  
肉を入れ炒めから大根を入れ  
味付けはキムチのタレで  
出来上り。



ゆず大根  
大根にんじく切り塩茹らし  
水出しで重し。もしくは同じ  
大根のざるとボール大の  
し... 砂糖・塩こじ酢  
でお好みの味付けでゆずを添える



大根と紅菜を炒め...  
紅菜は湯がき、大根にんじく  
切り、マヨネーズ・お酢ごま  
で味付け



大根とキノコ  
大根・にんじん・りんご  
はぶの皮をカットし、油で  
炒め、しょうゆ・酒...  
お好みの味付けでどうぞ  
出来上りにごまふりかけ



ほめおろし  
ほめを湯がき、大根おろし  
を合わせる。



大根とゆず  
大根スライスし、塩で水出し  
大根・りんご・レモン大根で  
1セットとして作り、砂糖  
酢で味付け漬けて2日味  
味が付いたら出来上り