

楽しく♪ おいしく♪

簡単クッキング

第137回 2015年12月15日(火)

「大根」で冬二日酔いもスッキリ!!



皆さま、こんにちは、
今日は「大根」です。

講師は、
市村さます。

2015/12/15

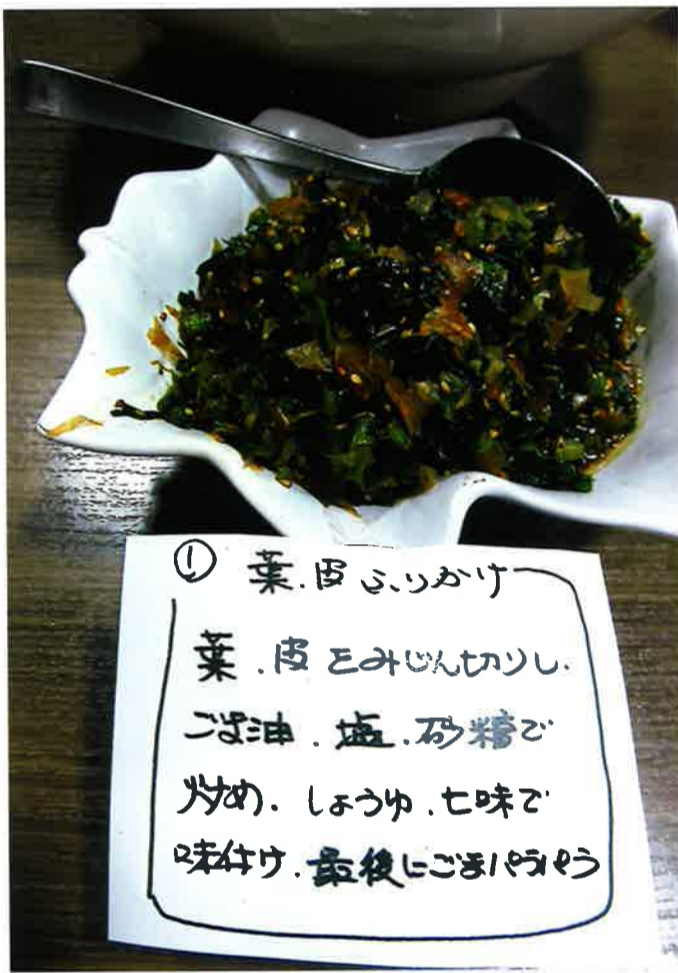
①

②

③

④

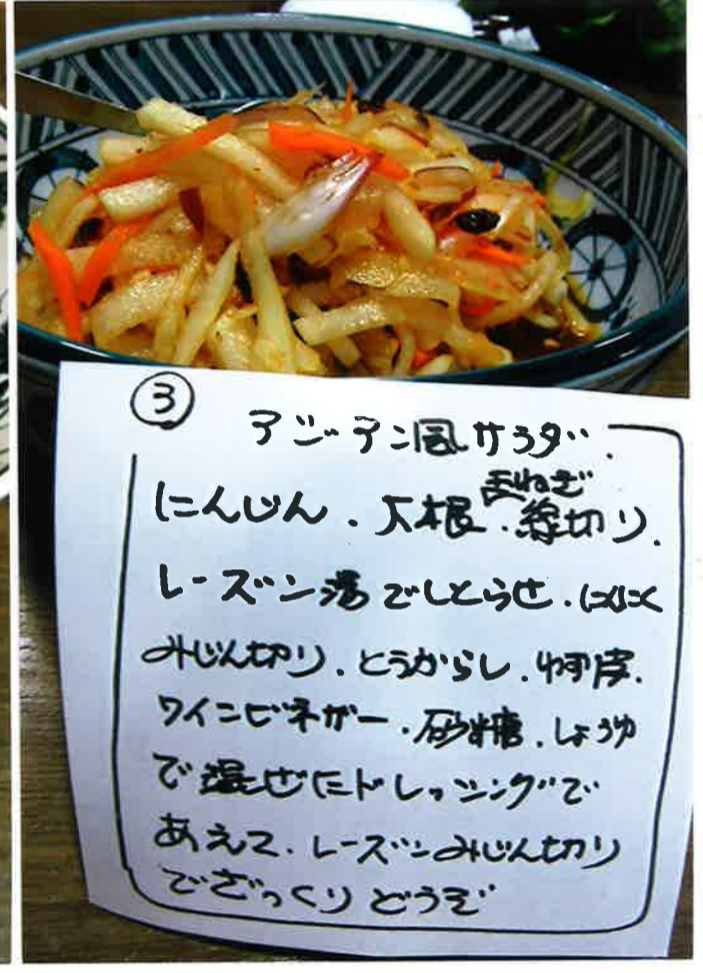
⑤



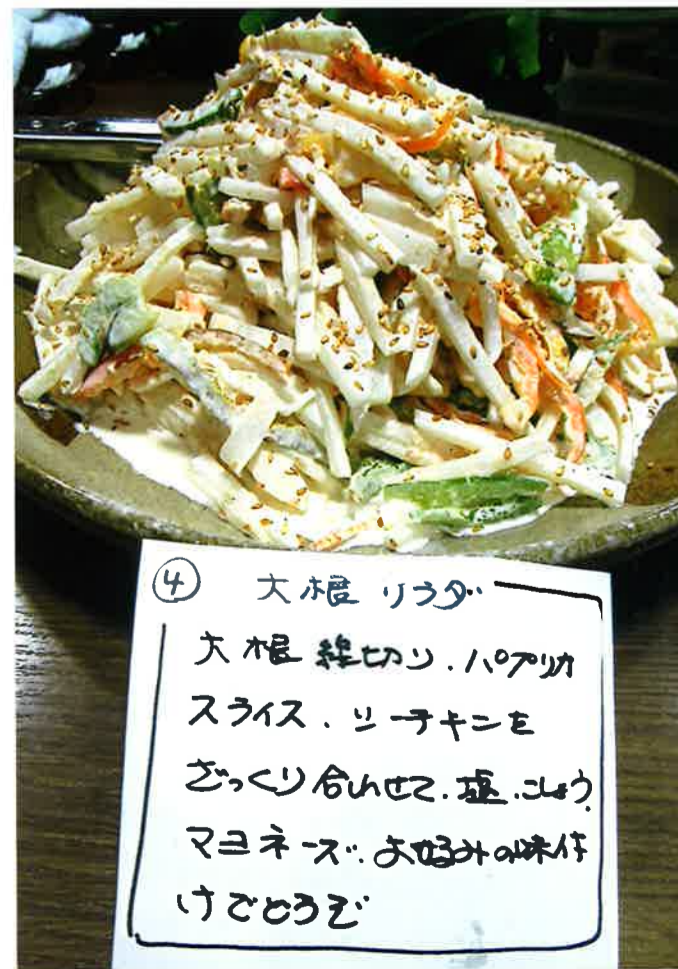
① 葉・皮ふりかけ
葉・皮をみじん切りし、
ごま油・塩・砂糖で
炒め、しょうゆ・七味で
味付け、最後にごま油をかける



② 塩から煮
大根・しょうがをみじん切りに
しっかり炒め、ごま油・
水・砂糖・酒・みから
で煮込んで出来上り



③ マツタケ風味の
にんじん・大根^{みじん切}・
レーズン湯でしらす・はち
みじん切、ごまからし、ゆず
ワイニコネガー・砂糖、しょう
ゆで煮込んでトッピングで
あえて、レーズンみじん切
りごとくどうぞ



④ 大根リウク
大根を細切り、ハオツカ
スライス、マヨネーズ
ごとく合わせる。塩・しょう
ゆ・マヨネーズ・お好みの味付
けでどうぞ



⑤ サバ味噌
大根を乱切り、油で炒め、鍋に入れ、
サバ味噌・味噌・砂糖・
酒・水で煮込んだ調味料
で煮込んで出来上り。
お好みの薬味をどうぞ

「大根」は、
ビタミンCが皮の厚に2倍
葉にはビタミンAも多く
栄養豊富なお野菜
二日酔いには大根おろし
で2、3倍と……