

四街道市食材使いきりレシピ

料理名	大根の皮できんぴら																					
 	使用したロス食材 大根の皮、面とりしたときに出た部分																					
	工夫した点 水分がとぶまでしっかりあたためたのでよりお弁当に入れやすいようにした。																					
材 料 (調味料含む)	【1～2人分】																					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>材 料</th> <th>分 量</th> <th>材 料</th> <th>分 量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>大根</td> <td>半分</td> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>ごま油</td> <td>小さじ2</td> <td>砂糖</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>本だし</td> <td>小さじ1</td> <td>水</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>料理酒</td> <td>大さじ2</td> <td>白ごま、七味とうがらし</td> <td>適量</td> </tr> </tbody> </table>	材 料	分 量	材 料	分 量	大根	半分	しょうゆ	大さじ1	ごま油	小さじ2	砂糖	小さじ1	本だし	小さじ1	水	大さじ2	料理酒	大さじ2	白ごま、七味とうがらし	適量	
材 料	分 量	材 料	分 量																			
大根	半分	しょうゆ	大さじ1																			
ごま油	小さじ2	砂糖	小さじ1																			
本だし	小さじ1	水	大さじ2																			
料理酒	大さじ2	白ごま、七味とうがらし	適量																			
作り方	調理時間 (25) 分																					
	① 6cm はばに切った輪切りの大根をかつらむきにする ② 皮を2mmはばに切る(細切り) ③ 皮をむいた大根の面とりをする(煮物に使う) ④ 皮と面とりしたときに出た部分はきんぴらに使う ⑤ フライパンにごま油を入れて熱する ⑥ 大根を軽くいためる ⑦ 本だし、料理酒、しょうゆ、砂糖、水を入れる ⑧ 火が通るまでいため煮する ⑨ 火が通ったら香り付けにごま油(小さじ1)を回しかける ⑩ ざっくりまぜて、お皿にもりつける ⑪ お好みで白ごまと七味とうがらしをかけて完成																					