

玉川村産野菜で体に優しい料理レシピ NO.1

大根編

1品目

大根を乱切りにして油で揚げる
作っておいた油味噌に混ぜる
油味噌のつくり方
ネギ・しいたけ・人参などお好みの野菜をみじん切りする
油でいためる
味噌・みりん・酒と、めんつゆ(少々)で味をつける。

2品目

大根とベーコンを油で炒める。
めんつゆ(又は塩コショウ)で味付けをする。

3品目

大根を乱切りにして電子レンジで10分ほど加熱する。
大根のゆで汁は捨てないで！
白菜キムチ(1cm幅に)、豚肉(2cm幅)を切り、豚肉を水炊きのように煮る。
キッチンペーパーを使い豚肉を煮た汁をこす。
大根を油で炒め、だし汁と大根のゆで汁を入れ豚肉と白菜キムチを入れて
めんつゆ(少々)で味を整えながら煮る。