

## 旬を食べよう朝霞野菜で簡単レシピ【春大根】

### いちょう切り大根の豚しゃぶ炒め

材料 2人分

大根 1/4本 (A)  
豚うす切り肉しゃぶしゃぶ用 8枚 酒・みりん・醤油 各大さじ1  
塩胡椒 少々 オイスターソース 小さじ1  
ごま油 小さじ1

### 作り方

- 1 大根は薄めのいちょう切りにし、豚肉は食べやすい大きさにほぐす
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し。豚肉を焼き火が通ってきたら塩胡椒をふり、大根を加え炒める
- 3 Aを加え水分を飛ばしながら強めの中火で炒める

### ピリ辛大根

材料 1/4本分

大根 1/4本  
(A)  
醤油・お酢 各大さじ3  
砂糖 大さじ1  
輪切り唐辛子 少々

### 作り方

- 1 大根は1cm角の拍子木切りにする
- 2 小鍋にAを入れ中火で熱し砂糖が溶けたら保存容器に大根と一緒に入れ漬ける

### トリプル大根のサラダ

材料 2人分

大根 1/6本  
切干大根 15g  
カイワレ大根 適量  
(A)  
味噌・みりん・お酢・白すりごま 各大さじ1  
砂糖 小さじ1

### 作り方

- 1 大根は細切り、切干大根は水で3分もどし水気をしぼり、カイワレは根元から切る
- 2 Aをよく混ぜ盛り付けた大根にかける

