

## 旬を食べよう朝霞野菜で簡単レシピ【だいこん】

### 大根とひき肉のぼかぼか炒め煮

#### 材料(2人分)

大根 1/4本	
豚ひき肉 100~200g	(A)
小松菜 1株	オイスターソース 大さじ1
ごま油 大さじ1	砂糖・鶏がらスープの素 各小さじ1
しょうが・にんにく 各少々	水 100cc
片栗粉 小さじ1(小さじ2の水で溶く)	

#### 作り方

- 大根は拍子木切り、小松菜は細かく切る、Aは混ぜておく
- フライパンにごま油を中火で熱しひき肉と生姜・にんにくを炒め、火が通ってきたら大根を加え炒める
- 2にAと小松菜を加え蓋をして煮詰め、大根に火が通ったら水溶き片栗粉を加えとろみをつける

### 大根ぎょうざ

#### 材料(2人分)

大根 1/4本	(A)
豚ひき肉 100~200g	醤油・酒・ごま油 各大さじ1/2
小松菜 1/2株	塩胡椒・しょうが・にんにく 各少々
ごま油 小さじ1	

#### 作り方

- 大根は薄切りにし(厚めの場合は塩をふりしんなりさせる)、小松菜はみじん切りにする
- ひき肉にAを加えよく混ぜ小松菜も加え混ぜる
- 大根に2をのせ折りたたみ、ごま油を中火で熱したフライパンで両面焼き、蓋をし蒸し焼きにする

### 手作り切干大根のレンジ蒸し

#### 材料(2人分)

切干大根 10g	(A)
刻み昆布 5g	お酢・お水 各大さじ2
好みの野菜(大根・にんじん・ピーマン等) 適量	醤油・みりん・ごま油 各小さじ1

#### 作り方

- 耐熱容器にほぐした切干大根と昆布を入れ、その上に細切りにした野菜をのせAをかける
- ふんわりラップをし電子レンジ(600w)で2分加熱、全体を混ぜ合わせラップをし3分以上おく