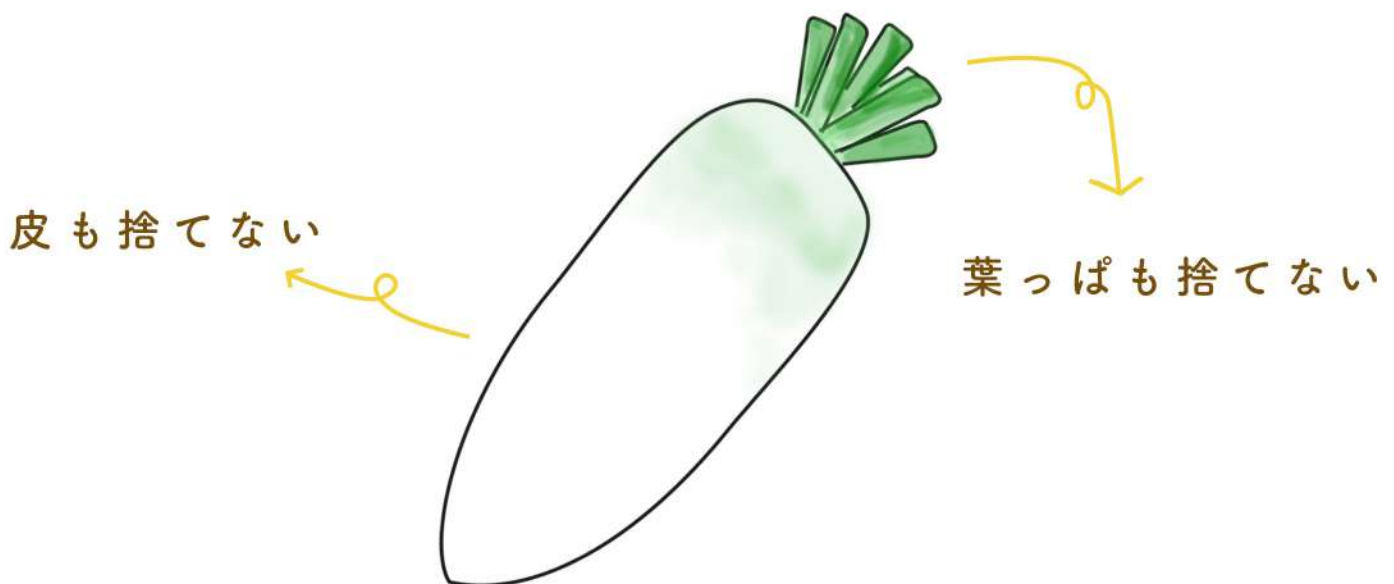


# 家庭内フードロス撲滅

## 農業女子PJが教えたかった 大根使い切りの術



※農業女子 PJと味の素(株)共同開発レシピです。

# 大根おろし鍋



調理時間  
30分

## 【材料】2人分

- 豚バラ薄切り肉…150g
- 白菜…4枚(400g)
- しめじ…1パック(100g)
- もやし…1/2袋(125g)
- にんじん…1/2本(75g)
- 油揚げ…30g
- 糸こんにゃく…90g
- A 大根おろし(皮付きのまま、すりおろす)…300g
- A 豆乳(無調整)…2カップ
- A 水…1カップ
- A 「Cook Do 香味ペースト」…小さじ2
- 「瀬戸のほんじお」…少々
- こしょう…少々

## 【作り方】

- (1)豚肉は長さを4等分に切る。白菜はひと口大に切り、しめじは小房に分ける。にんじんは短冊切りにし、油揚げは1cm幅に切る。糸こんにゃくは水で洗い、サッとゆでて5cm長さに切る。
- (2)鍋にAを入れて火にかけ、(1)の豚肉・白菜・しめじ・にんじん・油揚げ・糸こんにゃく、もやしを加えて、火が通るまで煮る。塩・こしょうで味を調える。  
※大根の水分が少ない場合は、水を加えて調整してください。  
※鍋の種類、大きさによって火の通り方が違うため、火加減を調整し、焦げないように途中かき混ぜながら、お作りください。  
※お好みでポン酢しょうゆをつけたり、七味唐からしや薬味を加えたりしてお召し上がりください。  
※「香味ペースト」小さじ1は、7g(約5cm)です。



### 【東京家政大学学生コメント】

大根おろしの辛味が心配かもしれませんが、火が入るととても甘くなり、おいしくたくさん食べられます。加熱によりかさが減るので、大根おろしは思い切って入れても大丈夫です。

### 【ママ・スマイルコメント】

大根が入ってるなんて言われないと気がつかないほど甘みが強くて、子どもも美味しく食べられました！

# マーボー大根

## 【材料】2人分

- 大根…正味450g
- 豚ひき肉…150g
- A しょうが(皮ごとすりおろす)…小さじ1
- A 赤みそ…大さじ1
- A みりん…大さじ1
- A しょうゆ…大さじ1
- A 砂糖…大さじ1/2
- A 「Cook Do」 熟成豆板醤…小さじ1
- A 「丸鶏がらスープ」…小さじ1
- 大根のゆで汁…1カップ
- B 片栗粉…大さじ1
- B 水…大さじ2
- ごま油…小さじ1
- 小ねぎの小口切り…適量

## 【作り方】

- (1)大根の皮をむく(むいた皮は別料理にとっておく)。さいの目切りにし、鍋にヒタヒタの水(分量外)を入れ、やわらかくなるまでゆでる。ゆで汁はとっておく。
- (2)フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒める。肉に火が通ったら、Aを加えて炒め、(1)の大根・ゆで汁を加える。
- (3)静かにかき混ぜながら、2〜3分煮、Bの水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。
- (4)器に盛り、小ねぎを散らす。



### 【ママ・スマイルコメント】

3つのメニューの中で一番人気でした！味が染みて美味しさと子どもたちの箸が止まりませんでした。

大根が意外と柔らかくて、全体として、とてもまろやかで美味しかったです。大根が豚のひき肉のうま味と上手く絡まって、絶妙な組み合わせに驚きました！

### 【東京家政大学学生コメント】

大根はさいの目切りにすることでピリ辛の麻婆味がしっかりなじみます。大根のゆで汁まで使うことで、ゆで汁に溶け出した甘味やうま味を逃すことなく丸ごと活用できます。いつもの豆腐から大根にすることで食べ応えもアップします。



調理時間  
20分

# 大根の皮サラダ

## 【材料】2人分

- 大根の皮…1本分(100g)
- 大根の葉…50g
- 梅干し…1個
- 「ヒュアセレクトマヨネーズ」…大さじ1
- 「瀬戸のほんじお」…小さじ1/2

## 【作り方】

- (1)大根の皮はよく洗い、5cm長さのせん切りにする。大根の葉はみじん切りにする。ボウルに入れ、塩もみして30分おく(時間外)。
- (2)水分が出てしんなりしたら、流水にさらして塩抜きをしてザルに上げる。キッチンペーパーで大根の皮を包んでもみながら、しっかりと水気を拭き取る。
- (3)梅干しは種を取り、包丁でこまかくたたき、別のボウルに入れる。「ヒュアセレクトマヨネーズ」を加えて混ぜ合わせる。
- (4)(2)の大根の皮と葉を加え、サッとあえる。



### 【東京家政大学学生コメント】

普段捨ててしまいがちな大根の皮や葉を主役として使うことができる一品です。大根の葉はβ-カロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。抗酸化作用のあるβ-カロテンは脂溶性なので、油を含むマヨネーズを使うことで吸収率を高めることができます。

### 【ママ・スマイルコメント】

いつも捨ててしまう大根の皮と葉っぱで簡単に立派な美味しい一品になりおどろきました！

フードロスを考えながら作る食事は学びの多い時間でした。



調理時間  
15分  
(時間外を除く)