



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



K 東京家政大学
東京家政大学短期大学部



厚揚げと大根のだしマヨ炒め

調理時間
15分

材 料：4人前

- 厚揚げ……………2枚(270g)
- 大根……………1/4本(250g)
- 大根の葉……………20g
- にんじん……………1/2本(70g)
- A「ピュアセレクト®コクうま®
65%カロリーカット」……………大さじ3
- A「ほんだし®」……………小さじ2
- 「AJINOMOTO サラダ油」……………大さじ1

作 り 方

- ①厚揚げはヨコ半分に切り、1cm幅に切る。大根は1cm幅のいちょう切りにし、大根の葉は小口切りにする。にんじんは3mm幅のいちょう切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①の大根を入れて焼き色がつくまでじっくり炒める。
- ③①のにんじん、厚揚げを順に加えて炒める。具材に火が通ったら、①の大根の葉、Aを加えてサッと炒める。



comments

東京家政大学コメント

たったの15分!普段は捨ててしまいがちな大根の葉まで使える大根使い切りレシピです!厚揚げでボリューム感もあり、「ほんだし」の風味が食欲をそそるコクのある料理です。忙しいけれど野菜もとりたいたい日にもお勧めの一品です。

ママ・スマイルコメント

大根を炒めるという発想がこれまでなかったですが、「ピュアセレクト・コクうま」で大根の甘みが引き出されてとてもおいしかったです。子どもがたくさん食べました!(なおこ)

大根入り中華風コーンスープ

調理時間
10分

材 料：4人前

- 大根……………200g
- クリームコーン缶……………1缶
- 溶き卵……………1個分
- A水……………3カップ
- A「CookDo®香味ペースト」……………24cm
- 水溶き片栗粉……………大さじ1
- 「AJINOMOTO 濃口ごま油」……………大さじ1
- 小ねぎの小口切り……………適量

作 り 方

- ①大根は1cm角に切る。
- ②鍋に①の大根、Aを入れて煮る。大根がやわらかくなったら、クリームコーンを加える。
- ③ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を回し入れてごま油をたらす。
- ④器に盛り、小ねぎを散らす。

※農業女子PJと味の素(株)共同開発レシピです。



comments

東京家政大学コメント

電子レンジのみで調理でき、非常に簡単で、もう一品ほしいときに大活躍しそうです。耐熱容器ですべての調理ができ、洗い物が少ない点も魅力です。さっぱりとした味わいなので、セロリやトマト等好みの野菜を加えるものお勧めです。

ママ・スマイルコメント

切る、混ぜる、加熱の3工程で簡単に作ることが出来ました。加熱しているのも味もよくしみて、さっぱりおいしかったです♪(あさみ)



大根とエリンギのうま甘ピクルス風

調理時間
10分
(時間を除く)

材 料：作りやすい分量

- 大根……………1/4本(250g)
- きゅうり……………1本(100g)
- にんじん……………1/2本(75g)
- エリンギ……………1パック(100g)
- A酢・またはレモン汁……………1/4カップ
- A水……………1/4カップ
- A「パルスイート®カロリーゼロ」大さじ1
- A「瀬戸のほんじお®」……………小さじ1/2
- A「丸鶏がらスープ」……………小さじ1/2
- Aローリエ……………1枚
- A赤唐がらしの輪切り……………少々

作り方

- ①大根、きゅうり、にんじん、エリンギは5cm長さのスティック状に切りそろえる。
- ②耐熱容器にAを入れてよく混ぜ、①の大根・きゅうり・にんじん・エリンギを加え、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③そのまま冷まし、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす(時間外)。



comments

東京家政大学コメント

大根を切り、材料を鍋に入れて煮るだけ！料理が苦手な方でも作りやすく、他の料理と並行して作ることができます。とろみがあって飲みやすく、大根とコーンの甘味で小さなお子さまもおいしく味わえます。

ママ・スマイルコメント

まさにお店の味。ご飯をいれて雑炊にしても大変おいしく、時間のない時に作りたい一品です。(たまち)



大根の秘密、知ってる？

大根の葉の栄養

大根の葉には抗酸化作用を持つ
「ビタミンA・C・E」が含まれます！



葉部分がおすすめ

厚揚げと大根の
だしマヨ炒め



上部がおすすめ

大根とエリンギの
うま甘ピクルス風



下部がおすすめ

大根入り
中華風コーンスープ

待望の
第2弾！

農業女子PJが教えたかった 野菜使い切りの術

ほかの食材を使った「使い切りレシピ」も
特設サイトで公開中！
主菜や汁物など幅広いメニューを
今すぐチェックしてみよう！

