

主役野菜：ダイコン

消化を促し、胃腸の働きを整える。咳・のどの痛みにも効果がある。

オンエア 2019年12月

材料【2人分】

- ◆大根 250g ◆片栗粉大さじ4
- ◆薄力粉大さじ4
- ◆鶏ガラスープの素小さじ1 ◆水大さじ4
- ◆白ネギ 10cm ◆ベーコン 50g
- ◆ザーサイ 30g
- ◆酢醤油（酢3：しょうゆ2）適量

<作り方>

1. 大根は皮ごと粗めにすりおろす。
白ネギは外側を白髪ネギに切り、残りは小口切りにする。
ベーコンとザーサイは、粗みじんに切る。
2. 大根・白ネギ（小口切り）・ベーコン・ザーサイ・薄力粉・片栗粉・
鶏ガラスープの素・水を混ぜ合わせる。
3. フライパンに（2）を円形に流し入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。
4. 器に盛り、白髪ネギをのせ、酢醤油を添える。

=大根餅=



=大根のおろしリンゴあえ=



材料【2人分】

- ◆大根 10cm ◆リンゴ 1/2個
- ◆塩 小さじ1 ◆レモン汁 小さじ1

<作り方>

1. 大根は薄切りのイチョウ切りにする。リンゴは皮をむいてすりおろす。
皮は千切りにする。（リンゴは塩でもんで洗っておくとよい）
2. ナイロン袋に大根とリンゴを汁ごと入れてよくもみ、30分～1時間おく。

材料【2人分】

- ◆大根 5cm ◆ロースハム 4～5枚
- ◆スライスチーズ 適量 ◆塩 適量

〈A〉

- ◆酢 大さじ2 ◆砂糖 小さじ1と1/2
- ◆ローリエ 1枚

<作り方>

1. 大根は7～8mmの厚さに切り、花の型でぬく。厚さ2/3まで切込みを入れる。
2. 塩を少々振り少しおく。しんなりしたら水で洗いザルにあげる。
3. 大根を〈A〉につける。
3. ハム・チーズも型でぬき、大根の水気を切って切込みにはさむ。

=花びら合わせ=

