



赤だいこん

だいこんおろしでさっぱりと

赤だいこんのみぞれ煮



●材料 (2人分)

赤だいこん	100g	水	100ml
だいこん	100g	塩	小さじ1/8
しめじ	50g	薄口醤油	小さじ1/2
ほたて貝柱	50g	かいわれ大根	10g
		ゆずまたはレモン	

●作り方

- ① 赤だいこんは5mm位の輪切りにし、ゆでておく(赤だいこんが大きい場合は半月に切る)。
- ② だいこんはおろし、水気を切る。
- ③ しめじのいしづきを取り、食べやすいようにほぐしておく。
- ④ なべに水を入れ、塩を加え、ほたて・赤だいこん・しめじを入れて煮る。
- ⑤ ④におろしだいこんを加えて、さっと煮、薄口醤油を加える。
- ⑥ 器に盛り、かいわれ大根を天盛りにする。
- ⑦ ゆず、またはレモンをかけて食べる。

1人あたりの栄養価

エネルギー	49kcal	カルシウム	40mg
たんぱく質	6.3g	塩分	0.8g
脂質	4.2g		

常備菜として

赤だいこんの和風ピクルス



●材料 (2人分)

赤だいこん	80g	A だし昆布	5cm
にんじん	20g	水	50ml
れんこん	50g	酢	50ml
きゅうり	30g	砂糖	大さじ1
しょうが	5g	薄口醤油	大さじ1/2

●作り方

- ① れんこんは皮をむき、赤だいこん、きゅうりと共に乱切りにする。にんじんは小さめの乱切りにする。しょうがは薄切り、昆布はせん切りにする。
- ② Aとしょうがを煮立て、れんこん、にんじんを加えて2分くらい煮る。
- ③ あら熱を取り、赤だいこん、きゅうりを加え、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

1人あたりの栄養価

エネルギー	62kcal	カルシウム	27mg
たんぱく質	1.3g	塩分	0.8g
脂質	0.1g		

りんごのさっぱりした甘みがよく合います

赤だいこんのりんご酢あえ



●材料 (2人分)

赤だいこん	60g	A 砂糖	小さじ3/4
きゅうり	60g	酢	小さじ2
塩	小さじ1/5	塩	小さじ1/10
りんご	60g		

●作り方

- ① 赤だいこん、きゅうりは薄い輪切りにして塩をし、水洗いして絞る。
- ② りんごは皮をむき、塩水につけ、すりおろす。
- ③ ①②を混ぜ合わせ、Aであえる。

1人あたりの栄養価

エネルギー	33kcal	カルシウム	16mg
たんぱく質	0.5g	塩分	0.8g
脂質	0.2g		

一口サイズでたくさん食べられます

赤だいこんのカナッペ風



●材料 (2人分)

赤だいこん	40g	A レモン汁	小さじ1
塩	少々	こしょう	少々
じゃがいも	60g	マヨネーズ	大さじ1・1/2
焼たらこ	15g	B レモン汁	小さじ1/2
ベーコン	10g	オリーブ油	小さじ1
はくさい(軸)	30g	濃口醤油	小さじ1/6
みずな	20g		
きくらげ	2g		

●作り方

- ① 赤だいこんは2mm厚さの輪切りにして塩をする。しんなりしたら、軽く水洗いをしてキッチンペーパーで水分を取る。
- ② じゃがいもは皮をむき、ゆでてよくつぶし、焼たらこを加え、Aであえる。
- ③ ②のポテトサラダを赤だいこんではさみ、形を整え、ピックを刺す。
- ④ ベーコンは1cm幅に切り、カリカリに焼き、油はふき取る。
- ⑤ はくさいは軸の部分を縦4cmのせん切りにする。
- ⑥ 水菜は食べやすい長さに切る。
- ⑦ きくらげは水で戻してゆで、せん切りにする。
- ⑧ ④~⑦をさつくり混ぜ、Bであえる。

1人あたりの栄養価

エネルギー	142kcal	カルシウム	56mg
たんぱく質	4.2g	塩分	0.9g
脂質	10.5g		