★大根の炊き込みごはん

冬が旬の大根を美味しく
使い切るためのご参考に
大根を使ったメニューを
紹介していきます

食品ロス削減のため、
食材を無駄なく
使い切りましょう

〈材料　４人分〉

無洗米	２合
水	430ml
昆布	4cm 角
大根（皮付き）	80g
人参（皮付き）	30g
油揚げ	1/2 枚
大根の葉（青み）	適量
桜えび（干しあみ）	大さじ２
A 酒	大さじ１
A 淡口しょうゆ	小さじ１
A 塩	小さじ 1/2

〈作り方〉

① 炊飯器に米と分量の水、汚れをふき取った昆布を入れて 30 分程浸けておく。
昆布を取り出し、細切りにする。
② 大根、人参、油揚げは 2cm 長さの細切りにする。
③ 大根の葉はゆでて刻む。
④ ①の炊飯器に A を入れて軽く混ぜ、昆布、②、桜えびを入れて炊く。
⑤ 炊き上がれば③を加え、軽く混ぜる。

エコクッキングポイント

- 大根や人参は、皮付きのまま使います。だしに使った昆布も刻んで使用します。
  他のお料理で残った野菜や野菜の皮も、刻んで入れてみましょう。
- 葉もゆでて刻むことで、青みとして使えます。
  ゆでて残った葉は、みりんとしょうゆを同量でいためるとふりかけになりますよ。
- 水の汚染減少のため無洗米を使用していますが、ご自宅のお米で作ってください。

【栄養価：１人分】

エネルギー（ kcal ）	たんぱく質（ g ）	脂質（ g ）	炭水化物（ g ）	食塩相当量（ g ）
287	6.0	1.8	58.5	1.0