



苦手な野菜も食べられる！ ごはんに合う 簡単レシピです。

朝食や休日の昼食にもおすすめ「レンコンを使ったカレー」もご紹介します！

切り干し大根のサラダ

材料(4人分)

- ・ツナ…30g
- ・切り干し大根…30g
- ・もやし…90g
- ・小松菜…2株
- ・にんじん…1/6本
- ・サラダ油…小さじ2
- ・酢…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・ごま油…小さじ2
- ・からし…少々

作り方

- ①切り干し大根は水戻しして3cm長さに切り、にんじんは千切り、小松菜は3cm長さに切る。
- ②野菜をそれぞれゆでて、水にとって冷まして水気をよくきっておく。
- ③調味料をよく混ぜ合わせて、食材とあえる。



献立例：ごはん 牛乳 シチュー
切り干し大根のサラダ ゼリー

切り干し大根は煮物が定番ですが、サラダにしてもおいしいです。ポリポリとした食感とドレッシングが合います。からしをアクセントに少々加えることで、減塩にもなり、味も締まって食べやすくなります。



※農林水産省 HP「ごはんにぴったりレシピ」より引用

献立例：シャキシャキレンコンの
和風ドライカレー サラダ ヨーグルト

レンコンの食感と豚ひき肉のうまみがカレー味に合います。お好みによって、牛ひき肉や鶏ひき肉、合い挽き肉でも大丈夫です。朝は食欲がない方も多いと思いますが、スパイス効果で食欲が沸きやすくなります。めんつゆは3倍濃縮タイプの目安使用量なので、濃度によって使用量を調整してください。

シャキシャキレンコンの和風ドライカレー

材料(4人分)

- ・れんこん…200g
- ・おろししょうが…少々
- ・豚ひき肉…200g
- ・カレールー…2かけ(40g)
- ・サラダ油…大さじ1
- ・めんつゆ…小さじ1
- ・塩こしょう…適量
- ・水…160ml
- ・こねぎ…適量
- ・卵黄…4個

作り方

- ①レンコンは皮をむいてみじん切りにし、水にさらす。
- ②熱したフライパンにサラダ油をしき、しょうがを炒める。香りがでてきたらひき肉を加え肉の色が変わったら塩、こしょうをし、レンコンを加え、透き通るまで炒める。
- ③カレールーと水、めんつゆを加え、しっかりと煮詰める。
- ④ごはん③を盛る。
※真ん中に卵黄のをせ、小ねぎをちらしてもよいです