

大根のごまみそ和え

材 料	分量(4人分)	切り方等
大根	1/4本	千切り
人参	1/2本	千切り
きゅうり	1本	千切り
すりごま(白)	小さじ1と1/2	
砂糖	小さじ1	
みそ	大さじ1	
みりん	小さじ1	



レシピ提供:船橋市栄養士会

【大根は丸ごと1本食べ切ろう】



葉・・・炒めてふりかけ
やかき揚げに使用しま
しょう。

根の上部・・・辛み
と甘みのバランスが良
いです。おでんに最適。

根の下部・・・辛み
が強くて水分が少ない
ので、漬物や大根おろ
しがおすすめ。

- ①大根、人参は皮をむき、千切りにして軽く塩を振る。
- ②きゅうりは千切りにして軽く塩を振る。
- ③調味料を合わせ加熱しアルコール分を飛ばし、すりごまを加え混ぜる。
- ④①②の水気を絞り、③のごまみそだれを和える。

*味付けは、甘酢にしてもさっぱりしておいしい！
*ピーラーで引いた大根・人参の皮は、きんぴらに
しておいしく食べきろう。食品ロス削減レシピ！