

大根ご飯



材料（3人分）

| | |
|--------|---------|
| ダイコン | … 1/2 本 |
| 米 | … 2 合 |
| サラダ油 | … 適量 |
| めんつゆ | … 大さじ 1 |
| ダイコンの葉 | … 適量 |
| 塩 | … 小さじ 1 |
| 白ゴマ | … 適量 |

作り方

- 1)ダイコンの皮を剥き、1 cm角に切る。日当たりのいい場所で半日干して水気を飛ばす。
- 2)米を研ぎ、30分浸水させて炊く。
- 3)①をサラダ油でじっくりと揚げる。中まで火が通り、きつね色になったらキッチンペーパーの上に取り出し、油を切る。めんつゆと絡めておく。
- 4)ダイコンの葉をみじん切りにして、塩で揉む。熱湯をかけて、キッチンペーパーで水気をしっかりと絞る。
- 5)②が炊き上がったたら、③と④を加えて混ぜ合わせる。茶碗に盛り付けて白ゴマを振りかけたらできあがり。



ワンポイント!

ふんわり食感でダイコンがたっぷり食べられるよ♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

