

レシピ名	栄養満点 大根まるごと 朝ご飯
調理時間	10分
調理コスト	120円
アピールポイント	大根全部を使って栄養をたくさんをとれるところ
ごみ減量のポイント	大根の根や大根の葉だけではなく、皮の部分も使ったところ。
分量	<ul style="list-style-type: none"> ・和風だし 小1/2、大根の葉、皮、砂糖 小1/2、だし醤油 小1/2 こしょう 少々、オリーブオイル 大1/2、ちりめんじゃこ ・味噌、油あげ、水、大根の根、和風だし(粉末)、ごはん一合
作り方	<p>大根の葉を洗って茎と葉にわけ5mm幅のみじん切りにする。葉のみじん切りをひとつまみおいておく。大根は短冊切りにし、皮は細切りにする。</p> <p>フライパンにオリーブオイルをあたため、大根の葉を炒める。砂糖、和風だし、だし醤油、こしょうを入れて味を整える。ご飯に混ぜておにぎりにする。</p> <p>水と短冊切りにした大根を鍋に入れ、和風だしを入れて、大根がやわらかくなるまで炊く。</p> <p>味噌をといて完成。</p> <p>お椀に味噌汁をいれ、ひとつまみのおいておいた葉を散らす。</p>
使用した地元農産物	大根(自分の家で採れたもの)・みそ(自家製)
おいしく作るコツ	大根の根の部分は火が通りにくいから、長い時間炒める。