



◎ 材料(2人分)

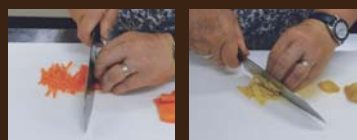
大根 …………… 300g  
米 …………… 少々  
コンブ …………… 15cm  
豚もも肉 …………… 30g  
ニンジン …………… 20g  
ショウガ …………… 1かけ  
三つ葉 …………… 少々

長ネギ …………… 10cm  
エノキダケ …………… 50g  
サラダ油 …………… 小さじ2  
かたくり粉 …………… 適宜  
だし汁(かつお) …… 1カップ  
しょうゆ …………… 大さじ1  
砂糖 …………… 小さじ1

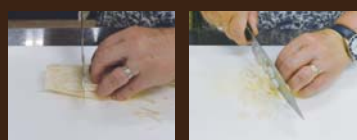
◎ 作り方



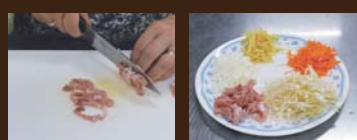
①大根は皮をむいて輪切りにし、鍋にコンブと大根を敷き、水を入れ、ガーゼ(お茶パック)で包んだ米を入れてから柔らかくなるまで煮る。



②ニンジンとショウガは千切りにする。



③エノキダケは3センチ程度に切り、長ネギは小口切りにする。



④豚もも肉は千切りにする。



⑤フライパンにサラダ油を熱し、ショウガを炒めてから豚もも肉、ニンジン、エノキダケを入れて炒める。



⑥⑤にだし汁を加えてひと煮立ちさせ、しょうゆ、砂糖で味を調える。



⑦火を止めてから長ネギを入れ、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。



⑧小皿に盛り付けて、三つ葉を乗せる。

1人前  
エネルギー 123 Kcal  
タンパク質 5.6 g  
食物繊維 3.6 g  
塩 分 1.4 g



ふるふき大根の  
五目あんかけ

文・レシピ・調理

石狩市食生活改善推進協議会



に  
す  
る  
ご  
家  
庭  
も  
多  
い  
の  
で  
は  
な  
い  
で  
し  
よ  
う  
か。  
今  
回  
の  
「  
ふ  
ろ  
ふ  
き  
大  
根  
の  
五  
目  
あ  
ん  
か  
け  
」  
も  
わ  
が  
家  
流  
の  
五  
目  
に  
し  
て  
も  
い  
い  
と  
思  
い  
ま  
す。  
低  
カ  
ロ  
リ  
ー  
な  
が  
ら  
満  
腹  
感  
を  
得  
ら  
れ  
る  
大  
根  
、  
生  
産  
量  
で  
は  
全  
国  
第  
2  
位  
の  
北  
海  
道  
で  
す。  
家  
庭  
菜  
園  
で  
も  
育  
て  
い  
る  
方  
も  
多  
い  
の  
で  
は  
？  
大  
根  
の  
こ  
と  
を  
書  
い  
て  
い  
る  
と、  
大  
根  
と  
油  
揚  
げ  
の  
み  
そ  
汁  
が  
食  
べ  
た  
く  
な  
り  
ま  
し  
た。  
そ  
れ  
こ  
そ  
フ  
ー  
フ  
ー  
で  
す  
ね。

こ  
れ  
か  
ら  
の  
季  
節、  
寒  
い  
日  
に  
フ  
ー  
フ  
ー  
し  
な  
が  
ら  
食  
べ  
る  
大  
根  
の  
味  
は  
特  
別  
に  
お  
い  
し  
い  
も  
の  
で  
す  
ね。  
葉  
の  
部  
分  
は  
緑  
黄  
色  
野  
菜、  
根  
の  
部  
分  
は  
淡  
色  
野  
菜  
と  
い  
う  
の  
も  
大  
根  
な  
ら  
で  
は  
の  
も  
の  
で  
す  
が、  
今  
は  
葉  
が  
短  
く  
カ  
ッ  
ト  
さ  
れ  
た  
も  
の  
が  
多  
い  
の  
は、  
残  
念  
な  
気  
が  
し  
ま  
す。  
そ  
ん  
な  
大  
根  
に  
は、「  
大  
根  
役  
者  
」  
と  
い  
う  
言  
葉  
が  
あ  
り  
ま  
す。  
意  
味  
は  
諸  
説  
が  
あ  
る  
よ  
う  
で  
す  
が、  
あ  
ま  
り  
い  
い  
こ  
と  
で  
の  
例  
え  
で  
は  
な  
い  
の  
が  
残  
念  
！  
ま  
あ、  
そ  
れ  
は  
さ  
て  
お  
き、  
葉  
の  
部  
分  
に  
は  
根  
と  
同  
様  
に  
ビ  
タ  
ミ  
ン  
C  
が  
た  
っ  
ぷ  
り  
含  
ま  
れ、  
細  
胞  
の  
老  
化  
を  
防  
ぐ  
効  
果  
が  
あ  
り  
ま  
す。  
ま  
た、  
ス  
ト  
レ  
ス  
解  
消  
効  
果  
の  
あ  
る  
カ  
ル  
シ  
ウ  
ム  
も  
多  
く、  
ビ  
タ  
ミ  
ン  
C  
と  
の  
相  
乗  
効  
果  
で  
イ  
ラ  
イ  
ラ  
な  
ど  
も  
鎮  
め  
て  
く  
れ  
る  
と  
言  
わ  
れ  
て  
い  
ま  
す。  
寒  
く  
な  
る  
季  
節  
に  
む  
か  
い、  
煮  
る、  
蒸  
す、  
炒  
め  
る、  
生  
で  
食  
べ  
る  
な  
ど  
用  
途  
も  
広  
く、  
わ  
が  
家  
自  
慢  
の  
漬  
け  
物

白と緑

