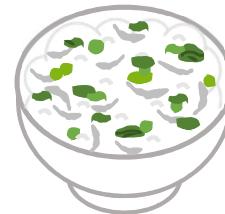


だいこんの葉 ぱのふりかけ

ざいりょう

材料

- ・だいこんの葉っぱ…200g
- ・ちりめんじゃこ…大さじ2
- ・けずりぶし…すきなだけ
- ・さとう…小さじ2
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・ごまあぶら…大さじ1



①だいこんの葉っぱは、水でよくあらう。

②なべにたっぷりのおゆをわかし、だいこんの葉っぱを
さっとゆでる。

③水にさらし、しっかりとしぼる。

④水気を切つただいこんの葉っぱを0.5cmのはばに切る。

⑤フライパンにごまあぶらをねっし、④のだいこんの葉っぱを
入れていためる。

⑥ちりめんじゃこを入れてさらにいためる。

⑦さとう、しょうゆを入れたら、パラパラになるまでいためる。

⑧しあげにけずりぶしを入れてませ合わせる。



令和8年2月1日(日)開催

～損南大学包括連携協定事業～

環境教育絵本「ぜ～んぶ たべちゃうよ」完成記念

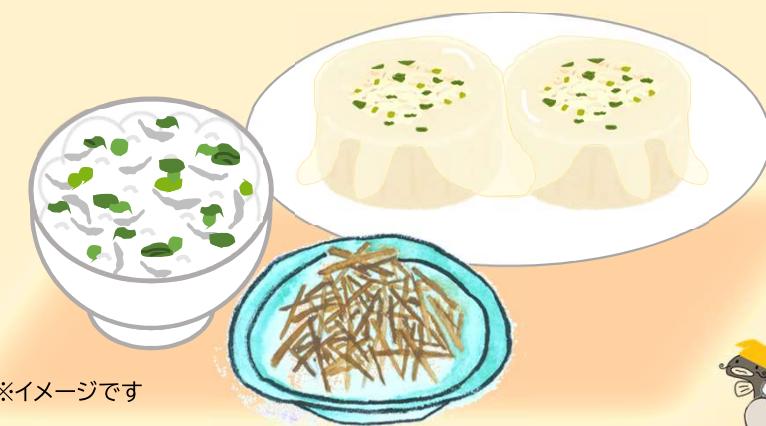
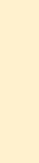
読み聞かせ会＆エコクッキング

発行 八幡市 環境政策課 (TEL 075-983-2795)

協力 損南大学 農学部 食品栄養学科



エコクッキング レシピ



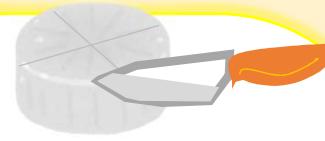
※イメージです



八幡市工コ活隊長
やわたまきちゃん

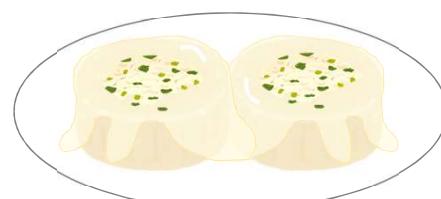
だいこんの下しり

- ①お米を水であらうときの、
2回～3回目の白くにごったあらい水(とぎじる)を
ボールにとっておく。
- ②皮をむいただいこんは、1.5cmぐらいのあつさに切る。
- ③②のだいこんに十文字に切りこみをいれる。
- ④③のだいこんをなべに入れ、だいこんがつかるぐらいまで
①の米のとぎじるを入れる。
- ⑤なべを火にかけ20分ぐらいにたら、ざるにあげる。



チーズだいこんステーキ

- 材料 (6人分)
- ・だいこん…6切れ
 - ・スライスチーズ…6まい
 - ・バター…20g
 - ・しょうゆ…大さじ2
 - ・みりん…大さじ2
- ①フライパンにバターを入れねっし、下しよりしただいこんを
ならべ、中火でりょうめんにやき色がつくまでやく。
 - ②①のだいこんに、みりん・しょうゆを入れ、あじをなじませる。
 - ③②のだいこんに、スライスチーズを1まいづつのせてふたをし、
チーズがとけるまでやく。
 - ④チーズがとけたらかんせい。



だいこんの皮のきんぴう

- 材料
- ・だいこんの皮…1本分(やく200g)
 - ・さとう…小さじ2
 - ・しょうゆ…小さじ2
 - ・みりん…大さじ1
 - ・だしのもと…小さじ1
 - ・あぶら…大さじ1
 - ・白ごま…大さじ2



- ①だいこんは、たわしでよくあらう。
- ②きれいにあらっただいこんの皮をピーラーでむく。
- ③皮を4cmぐらいの長さに切りそろえる。
- ④フライパンにあぶらをねっし、③のだいこんの皮を
しんなりするまでいためる。
- ⑤さとう、しょうゆ、みりん、だしのもとを入れて
しる気がなくなるまでいためる。
- ⑥しあげに白ごまをふりかけて、かるくませたらかんせい。

だいこんさんを
ぜ～んぶたべちゃいましょう♪

