

## サンコー・ファームの野菜を食べよう！

大根……もらったら、葉を落とす。新聞紙に包み、野菜室にて保存

### 生で食べる サラダ 2人分 大根上の方

大根	1/3本	醤油	大さじ1
すりごま	大さじ1	酢	大さじ1
鰹節	適宜	砂糖	小さじ1
		ゴマ油	小さじ1

### 豚肉の大根おろし炒め 2人分 中ほど

豚肉桃薄切り	120g	醤油	大さじ2
玉ねぎ	肉の倍量	砂糖	大さじ1~1.5
サラダ油		大根おろし	1/2カップ
		おろしショウガ	少々

肉は広げる 大きければ食べやすい大きさに切る。  
玉ねぎは薄く切る。  
大根をすりおろして1/2カップ用意し、調味料と混ぜる。

フライパンに油を熱し、肉を焼く。片面きつね色になったら裏返し、もう片面はさっ焼く。  
一旦取り出し、玉ねぎを炒める。  
玉ねぎのふちが透明になってきたら、肉を戻す。  
調味料を回しいれ、強火で一気に絡めて、出来上がり

### 大根の味噌汁 3~4杯分 下の方

大根 下の方	薄切り	水	3カップ
他野菜		味噌	大さじ2
		だしの素	

大根は、食べやすく切る。  
水に大根を入れ、火にかける。大根に火が通るまで煮る。  
一旦火を止める。  
だしの素と味噌を加える。  
もう一度、火にかけ、温める（沸騰させない）

—おまけ—（今回は作りません）

### 鯖缶の大根おろし和え 2人分

鯖缶	1缶	ポン酢	
大根	10cm位		
きゅうり	1本		

大根は上の方を使う。皮を剥き、すり下ろす。  
きゅうりは千切りにする  
鯖缶、きゅうり大根おろしを混ぜ、ポン酢をかける。