［スが入った大根を食べ切る］ 炒め豆腐のおろし和え

エコ・クッキング・ポイント

- 春になって捨てるなんてことのないように、
  スが入った大根をおいしく食べるレシピです。
  もちろんスが入っていなくても、おいしく作れます。
- 日頃、少しだけでも残ってしまった大根おろしは、
  大切にラップで包んで冷凍保存し、
  たまったら常温解凍して作りましょう。

ごみ減量

材料（2 人分）

26cm のフライパンで 4 枚焼けます

大根 ・・・・・・・・・・・・・・ 200g
豆腐 ・・・・・・・・・・・・・・160g（小 1 パック）
＊絹でも木綿でも OK
花かつお、小女子、ちりめんじゃこなど
・・・・・・・・・・ 少々
ごま油またはサラダ油・・・少々
細ネギ（あれば） ・・・・ 適宜
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

つくってみました！

初めての食感！木綿豆腐で作ると、まるで「おから」のよう。絹ごし豆腐で作ると、なんとも言えない上品な味わいに。

作り方

❶ 大根は皮もおろせるようであれば、皮ごとおろし、水分が多ければ、水気を絞ってボールに取っておく。
細ネギは薄い輪切りにする。

❷ ライパンにごま油を入れ、弱火で花かつお、ちりめんじゃこなどを炒め、香りが出てきたら、手で細かく砕いた豆腐を加えて中火で炒め、豆腐の水分がなくなったら火を止める。

❸ そのまま冷まし、冷めたら大根おろしと、あれば細ネギを加え、塩で味を調える。

【レシピ制作】エコ・クッキングナビゲーター　宮原則子（長野県地球温暖化防止活動推進員）