

## 玉川村産野菜で体に優しい料理レシピ NO.2

### 大根編

#### 4品目

大根と人参を太めの千切りにして油で炒める。  
野菜が浸る程度にだし汁を入れて中火で10分ほど煮る。  
豆腐を手でくずして入れる。  
めんつゆで味をつけ、汁がなくなるまで煮る。  
火を止めて器に盛り、ユズの千切りをお好みでのせる。

#### 5品目

大根、人参、ごぼう、しいたけを千切りにする。  
とりひき肉と炒め、だし汁で煮る。  
野菜が少し柔らかくなったらめんつゆで味をつけて煮る。

#### 6品目

大根(千切り)、ごぼう(ささがき)、さつまあげ(千切り)の順で油で炒める。  
だし汁を加えて煮る。  
ごぼうが柔らかくなったらめんつゆと七味とうがらしで味をつける。