

< DAIKON ハヤシライス >

材料(4人分)

ごはん	600g
牛ミンチ肉(赤身80%)	200g
大根(太めの千切り)	1/2本
	(約400g)
マッシュルーム缶(汁も使用)	1缶
にんにく(みじん切り)	1かけ
バター	50g
A	{	
小麦粉(強力粉)	大さじ6
パプリカ	大さじ1
固形ブイヨン	2個
水	2カップ
赤ワイン	大さじ3
B	{	
トマトケチャップ	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ローリエ	1枚
生クリーム	1/2カップ

作り方

厚手鍋に、バター、にんにくを入れて炒め、香りが出たら大根を加え、火が通るまで炒める。牛ミンチ肉を加え更に炒める。

にAを加え炒める。赤ワイン、ローリエ、水、固形ブイヨン、マッシュルーム缶の順に加え煮込む。

にBを加え、味を調える。

の一部に生クリームを加えて混ぜ、鍋に戻し入れ、温める程度に煮込む。



DAIKON のミルクースープ>

材料（4人分）

大根(乱切り)	300g(残り野菜)
人参(")	50g(")
牛乳	300cc
固形スープ	1個
水	2カップ
塩・こしょう	各少々
パセリみじん切り	少々

作り方

大根は下ゆでし、一度水にとり、鍋に戻し入れる。

に人参、固形スープ、水を加え、野菜がやわらかくなるまで煮込む。

いただく直前に牛乳を加え、塩・こしょうで調味する（沸騰させないこと）。器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。



< DAIKON サラダ >

材料 (4 人分)

A	{	大根	200 g
		人参	50 g
		塩	小さじ 1/2
B	{	カッテージチーズ	200 g	
		マヨネーズ	大さじ 2
		ゆで卵(あらみじん切り)	...	2 個
		くるみ(")	...	10 g
		はなっこりー	2 本
		塩・こしょう	各少々

カッテージチーズ

牛乳 800 c c

レモン汁 大さじ 4

作り方

A を細かいせん切りにし、塩をまぶして 10 ~ 15 分置き、しんなりとしたら水洗いし、しっかりと搾る。

はなっこりーは、下ゆでしておく。

、ゆで卵、くるみを B で和え、塩・こしょうで調味する。

牛乳を温め、沸騰直前にレモン汁を加え、分離したらこす。

カッテージチーズ ... 約 200 g

乳清 約 500 g



<さわやかヨーグルト>

材料(4人分)

りんご(紅玉).....1/2個
ヨーグルト(砂糖入り) ...250g
コーンフレーク少々

作り方

りんごは芯をとり、皮付きのまま、すりおろす。

ヨーグルトと混ぜ合わせ、コーンフレークをトッピングする。



<トロピカルジュース>

材料(4人分)

乳清約400~500g
マンゴーピューレ200g

作り方

カッテージチーズを作るときにできた乳清とマンゴーピューレを混ぜ合わせる。

