

亀戸大根の
レシビ。



目

次

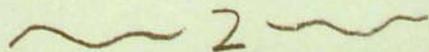
1. 目次
2. レシピ1(亀戸大木根の肉まき)
3. レシピ2(亀戸大木根のナムル)
4. レシピ3(亀戸大木根のサラダ)
5. そのた



大木根の肉まき | 木オ米斗水、お酒、しょうゆ、

注意 | 小は小さじ大は大さじ (大5) (大5) (大1/2)

- ① 大木根を半月^{ちぎる}にする しょう、みりん
- ② ①で切った大木根をブタ肉でまく (1) (大1) (大2)
- ③ フライパンをあたたためて、まき糸冬わり下にしてやく、軽く両面に焼き色がついたら、お水、お酒、しょうゆ、みりんを入れ (大5) (大2) (大1/2) (大1)
- ④ フライパンにふたをしておしやかにする。
- ⑤ 日時とき、うら、おもてをかえながら 10分 水きよます

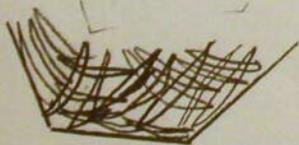


大根のナムル

- ①大根をせんちりする
- ②水をたべに入れろしう(グツグツ)したら土皿を入れる
- ③②の中し①を入れ、大根とう日月になりかけたう(しんなりしたう)ザルに取る。
- ④①にしりがらスープを少量の水にとがす。あと、すりおろしたニンニクとゴマ油をカロえる。
- ⑤③と④をネロえる
- ⑥ゴまを⑤にふりがける

④に
お好みで

水	小さじ1
ニンニク	1かけすりおろす
ゴマ油	小さじ1 (キューブは1cmに5mm)



大根のサラダ

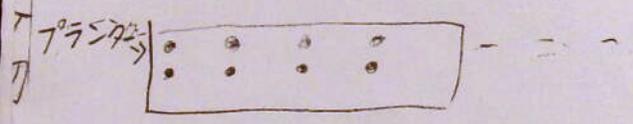
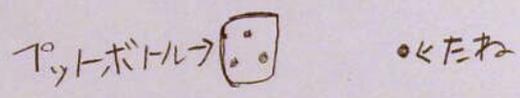
- 材料 かめいと大根
きゅうり
ハム



カニカマなど女子
きな物の大根やきゅうりなど
の水分がタダ野サレいは食べやす
い大きさに切り、少々の塩を
かけてしんなりするまで待つ。
②ハムやカニカマなどの水分が少
ない食品は、食べやすいたりに
たり手でちぎったりする。③④
がしんなりしたら、手又はス
クーパーを使い、しば
りマヨネーズでネロえる。

大根の育て方

- ① なるべく深いプランターに
(ペットボトルでも可)
- ② 20cmからかくでたねをうえる
(ペットボトルのばあいさかかくしたねを
うえる)
- ③ 毎日水やりをする。



1 ~~~~~ 5 ~~~~~