

うしく河童大根の
生春巻き



うしく河童大根の生春巻き

【材料】（2～3人分）

- ・大根 1/3本
- ・人参 1/4本
- ・（お好みで）パクチー 1株
- ・ライスペーパー 6枚
- ・きゅうり 1/2本
- ・サニーレタス 3枚
- ・サラダチキン（市販）1枚

★タレ★ スウィートチリソース（市販）

※3種のマヨネーズソースもおすすめ

【つくり方】

- ①ライスペーパーは水にくぐらせ戻しておく。
- ②大根、人参、きゅうりは、2.3ミリの細切りにする。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。サラダチキンは細長く裂いておく。
- ③ライスペーパーを広げ、サニーレタス→細切り野菜→サラダチキンの順に重ね、春巻き状に巻く。切り口が斜めになるように2等分しお皿に盛り付ける。
- ④スウィートチリソースやお好みのソースを添えてできあがり。



うしく河童大根は、みずみずしくて、肌が白いのが特長。サラダするとシャキシャキでおすすめだよ。

JA水郷つくば
大根生産部会青年部の
Instagramはこちら



USHIKUKAPPADAIKON

うしく河童大根スティック と3種のソース



うしく河童大根の野菜スティックと3種のマヨネーズソース

【材料と作り方】

- ①ダイコンなどお好みの野菜をつまみやすいようにスティック状にカットして皿に盛りつける。（ダイコン、ブロッコリー、キュウリ、プチトマト等）
- ②下の3種類のソースを作る。（それぞれの材料を混ぜ合わせる。）
- ③①と②を食べやすいように皿に盛りつけて出来上がり。

【3種のソース】

《味噌マヨ》

味噌・マヨネーズ各50g
砂糖 小さじ1
うまみ調味料 少々
七味唐辛子（お好みで）

《明太マヨ》

明太子 50g
マヨネーズ 50g
（タラコでもOK）

《梅マヨ》

刻んだ梅ぼし 1個分
マヨネーズ50g
大葉 少々



うしく河童大根は、
みずみずしくて、肌が白いの
が特長。サラダにしてもシャ
キシャキでおすすめだよ。

JA水郷つくば
大根生産部会青年部の
Instagramはこちら



うしく河童大根の
カニカマあんかけ



うしく河童大根のカニカマあんかけ

【材料】（2～3人分）

- | | | | | | |
|---------|------|---------|------|-----------|------|
| ・大根 | 1/3本 | ・カニカマ | 50g | ・たまご | 1個 |
| ・鶏ガラスープ | 1カップ | ・水溶き片栗粉 | 大さじ2 | ・ごま油 | 少々 |
| ・刻みネギ | 少々 | ★しょうゆ | 大さじ1 | ★オイスターソース | 大さじ1 |
| ★塩・コリョウ | 少々 | | | | |

【作り方】

- ①ダイコンを約5cmの厚さに輪切りして、面取りをし、鶏がらスープで柔らかくなるまで30分位下ゆでする。
- ②①で茹でたスープにカニカマと★入れ、味を調える。そこに、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を入れる。仕上げに香りづけにごま油を入れる。
- ③①を皿に盛り、②をかけ、刻みネギを乗せてできあがり。



うしく河童大根は、
みずみずしくて、肌が白いのが
特長。サラダにしてもシャ
キシャキでおすすめだよ。

JA水郷つくば
大根生産部会青年部の
Instagramはこちら



USHIKUKAPPADAIKON

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a light-colored soup. The soup contains sliced white radish, several mushrooms, and a garnish of fresh green onions. The bowl is placed on a red and white striped cloth.

うしく河童大根と豚バラの
ミルフィーユ

うしく河童大根と豚バラのミルフィーユ煮

【材料】（2～3人分）

- | | | | | | |
|-----------|--------|------------|------|---------|------|
| ・大根 | 1/4本 | ・豚バラ肉（薄切り） | 100g | ・しめじ | 1/3株 |
| ・豆苗 | 1/4パック | ・鶏がらスープ | 2カップ | ・塩・コショウ | 少々 |
| ・ブラックペッパー | 少々 | | | | |

【つくり方】

- ①ダイコンは皮をむき、薄くスライスする。しめじ、豆苗は一口大に切り分ける。
- ②鍋にダイコンと豚バラ肉を交互に重ねて並べる。そこに、鶏がらスープ、しめじを入れて、鍋に蓋をして10分～15分程度煮る。
- ③②を皿に盛り、仕上げに豆苗をのせて出来上がり。



うしく河童大根は、みずみずしくて、肌が白いのが特長。サラダにしてもシャキシャキでおすすめだよ。

JA水郷つくば
大根生産部会青年部の
Instagramはこちら

