

だいこんスティック

材料（1人分）

だいこん	4 cm (100 g)
ディップ	
〔みそ	小さじ1 (6 g)
〔マヨネーズ	小さじ2 (12 g)

※にんじん・きゅうりスティックもおいしいよ

作り方

- ①みそとマヨネーズをまぜ、ディップを作る
- ②だいこんをスティック状に切る
- ③だいこんをディップにつけて食べる

※ディップに七味を入れると大人の味に

栄養価 エネルギー 130kcal 食塩相当量 1.0 g

「レシピコンテスト入賞作品」をアレンジ



調理時間 約5分

だいこんステーキ

材料（1人分）

だいこん	4 cm (100 g)
サラダ油	少々 (2 g)
オイスターソース	大さじ1/2 (9 g)
黒こしょう	少々

作り方

- ①だいこんは皮をむき1 cmの輪切りにする
- ②フライパンにサラダ油を熱し、だいこんを弱火で焼き、きつね色になったらオイスターソースをからめ、仕上げに黒コショウをふる

栄養価 エネルギー 48kcal 食塩相当量 1.0 g

大阪市作成「ふたてまレシピ」より



調理時間 約10分

だいこんマヨサラダ

材料（1人分）

だいこん	4 cm (100 g)
かに風味かまぼこ	2本 (22 g)
マヨネーズ	大さじ2 (24 g)
塩コショウ	少々 (0.3 g)
すりゴマ（白）	小さじ1 (2.5 g)

作り方

- ①だいこんは皮をむいてせん切りにし、5分水にさらして水気をきる
- ②かに風味かまぼこはさいておく
- ③材料・調味料を混ぜ合わせる

※だいこんをスライサーでカットすると時短になるよ

栄養価 エネルギー 223kcal 食塩相当量 1.1 g

「西成区栄養士」おすすめレシピ



調理時間 約10分

※栄養価は一人分