

# RECIPE



今月のレシピ（11月11日更新）

## 「大根のおかゆソース」

TBSベストタイム 参上！お助け料理人平野寿将の目からウロコのアイディア料理（ソニー・マガジズ）64P

残りごはんソース!?

寿将発案、体にやさしい野菜おかず

### ■材料・4人分

大根：8cm

エリンギ：2～3本

にんにくのみじん切り：少々

サラダ油、ごま油：各適量

酒、しょうゆ、

塩、こしょう：各少々

おかゆソース

ごはん：茶碗一杯分

チキンスープ：2カップ

塩、こしょう：各少々

春菊の葉のみじん切り：適量

### ■作り方

- (1) 大根は5mm厚さの輪切りにする。エリンギは食べやすく縦に切る。
- (2) フライパンにサラダ油を少々を熱して大根を入れ、塩とこしょうをふって両面色よく焼いて火を通す。仕上げにごま油少々をたらして香りをつけ、とり出す。
- (3) 2のフライパンにサラダ油大さじ1、ごま油大さじ2、にんにくを入れて火にかけて、エリンギを入れて塩とこしょうをして炒め、酒としょうゆをふる。
- (4) おかゆソースを作る。鍋にごはんとチキンスープを入れて火にかけて、混ぜながら中～強火で10分ほど煮ておかゆを作る。塩とこしょうで味を整え、春菊を混ぜる。
- (5) 器に大根とエリンギを合わせて盛り、おかゆソースをかける。