



1日350gとろう!

野菜料理レシピ 12月

簡単!時短!



11~3月が旬の大根は、甘味が増えて淡色野菜です。根の部分は95%が水分で、ビタミンCと消化酵素のアミラーゼが豊富で、胃もたれ予防などに効果的です。また、葉はβ-カロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維が豊富な緑黄色野菜。新鮮なものは捨てずに調理するのがおすすめです。葉の色が鮮やかな緑色で、みずみずしいものを選びましょう。

大根のオイスターソース炒め



<材料2人分>

大根	200g
ピーマン	2個
エリンギ	100g
ごま油	大さじ1/2
A	
オイスターソース	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

お肉を入れるとボリュームアップ!

<作り方>

- ① 大根は6~7mm厚さに切り、5cm長さの棒状に切る。ピーマンは細切り、エリンギは長さ半分に切り、細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、大根を入れて中火で炒める。大根が透き通ってきたら、ピーマン、エリンギを加えてさっと炒め合わせる。
- ③ Aを加えて、全体に味がなじませる。

レンジで簡単!大根とさば缶のみそ煮



<材料>

大根	300g
さば水煮缶	1缶(160g)
大根の葉や茎(あれば)	適量
B	
みそ	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
水	50ml

<作り方>

- ① 大根は1cm厚さの半月切りにする。葉や茎が付いている場合は、よく洗って細かく刻む。
- ② 耐熱ボウルに①、汁ごとのさば缶、Bを入れてラップをかけて、600Wの電子レンジで6分加熱する。
- ③ 一度取り出し、全体を軽く混ぜたらラップをかけて、さらに2~3分加熱する。
- ④ 器に盛り付けて完成。出来立てよりも、一度冷ました後の方が味がなじんで美味しいです♪

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
大根のオイスター炒め	101kcal	3.3g	3.6g	28mg	3.8g	1.8g
大根とさば缶のみそ煮	208kcal	20.9g	10.4g	304mg	2.7g	1.9g