



1日350gとろう！

簡単！時短！

野菜料理レシピ 2月



大根の根の部分は95%が水分で、ビタミンCと消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれています。ジアスターゼは熱に弱いので、生のまま食べるのが効果的です。大根は上の方が甘く、下に行くほど辛みが強くなります。葉に近い首の部分は甘味が強く、やや硬めなのでおろしやサラダに、柔らかい中央部分はおでんやふろふき大根などの煮物向きです。

麻婆大根



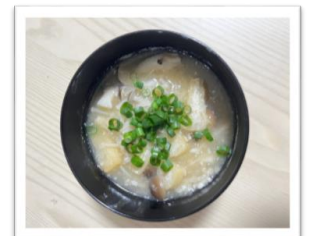
< 材 料 2人分 >

大根	1/3 本
ねぎ	1/3 本
豚ミンチ	80g
A	だし汁 150ml
	味噌 大さじ1
	みりん 大さじ1
	砂糖 小さじ2
	おろし生姜 小さじ1
ごま油	大さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1
あさつき	適宜

< 作り方 >

- ① 大根は皮をむき、1cmの角切りにする。ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豚ミンチを炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、大根、ねぎを加えてさらに炒める。
- ④ 大根が透き通ってきたらAを加えて煮込む。
- ⑤ 全体に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に盛り、小口切りにしたあさつきを散らす。

具沢山！大根のみぞれ汁



< 材 料 2人分 >

大根	1/5 本(200g)
しめじ	1/2 袋
えのき	1/2 袋
油揚げ	1 枚
だし汁	300ml
減塩味噌	大さじ1、1/3
あさつき	適宜

< 作り方 >

- ① しめじは石づきを切り落としてほぐしておく。
- ② えのきは石づきを切り、2cm長さに切る。
- ③ 油揚げは熱湯を回しかけて油抜きをし、細切りにする。
- ④ 大根は皮をむき、おろす。
- ⑤ 鍋にだし汁、①、②、③を入れて中火にかける。
- ⑥ 沸騰したら味噌を溶かし、④を加えてサッと加熱をする。
- ⑦ ⑥を器に盛り、小口切りにしたあさつきを散らす。

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	塩 分
麻婆大根	226kcal	9.5g	13.6g	55mg	2.9g	1.3g
具沢山！大根のみぞれ汁	112kcal	7.2g	6.1g	83mg	3.9g	1.4g