



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 |