

冬野菜料理レシピ 2月



冬野菜は冷気や凍結から身を守る術を身につけており、根菜類には体を温める働きがあると言われています。これらの野菜を鍋物、汁物など温かい料理に入れるとさらに効果があります。

～ 大根 ～

辛味成分のイソチオシアネートが豊富に含まれており、血液をサラサラにしたり、殺菌作用などがあります。食物繊維やビタミンCも豊富です。

大根としめじのすりおろしりんご酢和え

< 材料 2人分 >

大根	4cm
きゅうり	1/2本
しめじ	1パック
塩	少々
りんご	1/2個
A	酢 大さじ1
	塩 小さじ1/2

< 作り方 >

- ① 大根ときゅうりは1cmの角切りにし、しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ② 熱湯に塩を入れて大根を茹で、透明になったらしめじも加え、さっと茹でて水けをきる。
- ③ りんごは皮ごとすりおろし、Aを加えてよく混ぜ、②ときゅうりを加えて和える。

大根もち

< 材料 2人分 >

大根	500g
ハム	3枚
桜えび	大さじ2
ねぎ	1/2本
中華スープの素	小さじ1
上新粉	80g
片栗粉	20g
ごま油	大さじ1
しょうゆ、豆板醤	適宜

< 作り方 >

- ① 大根は細いせん切り、ハムとねぎはみじん切りにする。
- ② 大根、ねぎを深めの器に入れ、ラップをかけて電子レンジで5分間加熱する。
- ③ 荒熱が取れたらハム、桜えび、中華スープの素、上新粉、片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を薄く広げて両面きつね色に焼き上げ、好みでしょうゆや豆板醤を付けていただく。

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
大根のりんご酢和え	57kcal	1.9g	0.4g	23mg	3.6g	1.3g
大根もち	328kcal	8.9g	9.8g	126mg	3.7g	0.6g