



冬野菜料理レシピ 1月



1日350gとろう!

冬野菜は春や夏に比べると地味な色彩ですが、一度にたくさん食べることができる煮物、鍋料理や汁ものなど、野菜を煮込んでその味覚を楽しむ調理法は冬だからこそ味わえる楽しみ方です。根菜類は体を温める働きもありますので、冬野菜を積極的に摂取しましょう。

～ 大根 ～

大根はビタミンCを豊富に含み、特に白い根の部分に多く、サラダやおろしにして食べると効果的に摂取できます。また、シアスターゼやグリコシダーゼなどの酵素が消化を促進し、腸の働きを整える作用があります。葉の部分には、β-カロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄分などの成分が含まれ栄養がぎっしり詰まっています。

簡単マーボ大根



< 材料 4人分 >

大根	400g
人参	1/4本 (50g)
豚ひき肉	100g
大根の葉	5cmほど
生姜	1かけ
油	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
酒・しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
豆板醤	小さじ1
片栗粉	小さじ1

< 作り方 >

- ① 大根、人参は皮をむき乱切りにする。大根の葉は小口切り、生姜はみじん切りにする。
- ② 深めのフライパン、または鍋に油を熱し、ひき肉を炒める。余分な油をペーパーでふき、大根、人参、生姜を入れて炒め、水2カップを入れて煮る。
- ③ 煮立ったらあくをとり、調味料を入れて煮る。材料がやわらかくなったら大根葉を加え、同量の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつけ、お好みでごま油で香りをつける。

1人分約100gの野菜がとれます

あっさり柚子大根



< 材料 4人分 >

大根	500g
塩	小さじ2
ゆず	小1個
酢	50cc
砂糖	50g

< 作り方 >

- ① 大根は皮をむいて4cmほどの長さの拍子木切りにする。大根に塩をふって全体によくもむ。
- ② ゆずの皮は千切りにし、実は種をとり、絞る。
- ③ 鍋に酢と砂糖を入れて弱火にかけ、沸騰する前に火を止める。
- ④ 容器に①の大根の水けを絞って入れ、③の甘酢、柚子の汁、皮を入れ、時々混ぜて半日くらいおく。

1人分約110gの野菜がとれます

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
簡単マーボ大根	102kcal	5.7g	4.9g	40mg	1.7g	1.0g
柚子大根	51kcal	0.6g	0.2g	31mg	2.2g	0.7g