

＼ちょっとええよ～／

管理栄養士の おすすめ食材&レシピ

栄養は「元気」の源です

ごま油風味の 大根とさつま揚げの炊いたん

さつま揚げの旨味をたっぷり染み込んだ大根は格別です。ごま油の風味がアクセントになり、お箸がすすみます。小松菜の代わりに大根の葉を使用しても美味しいですよ。



[材料 / 2人前]

大根	300 g	① 顆粒和風だし	小さじ1
さつま揚げ	200 g	① しょうゆ	大さじ2
小松菜	5 株	① 酒	大さじ1
水	400ml	① みりん	大さじ1
		ごま油	小さじ1

[栄養価表]

	男性目標値	女性目標値	大根の煮物
エネルギー	2,000kcal	1,650kcal	160kcal
たんぱく質	60 g	50 g	15 g
野菜	350 g	350 g	120 g
塩分	7.5 g 未満	6.5 g 未満	1.2 g

※ 目標値は、男女ともに50歳～69歳の方を対象にした1日あたり摂取目標値を示しています



管理栄養士が収穫した大根です

大根の消化酵素が胃腸を整える

大根の根の部分には、でんぷんの消化酵素であるジアスターゼが多く含まれており、食物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれる効果があります。お餅を食べ過ぎて胃もたれを感じている方は、大根料理を食べてみてはいかがでしょうか。

[作り方]

- 1 大根は皮を剥き、4等分の輪切りにし、面取りをします。小松菜は根を切り落とし、5cm幅に切ります。さつま揚げは半分に切ります。
- 2 鍋に水と大根を入れ、強火にかけます。
- 3 沸騰したら中火にし、①を入れ、さつま揚げも加えて15分煮込みます。
- 4 小松菜も加えてさらに5分煮込み、大根に火が通ったのを確認したら火から下ろします。
- 5 器に盛り、ごま油を回しかけて、白いりごまを散らして完成です。

☆ 料理のコツ・ポイント

大根は皮を厚めに剥き、面取りをすることで味が染み込みやすくなります。小松菜は火が通りやすいので必ず最後に入れてください。



ごまをプラスして免疫力アップ
ごまに含まれる不飽和脂肪酸には免疫力を高める作用があります。