

大根について

- 栄養 大根の根にはビタミンCが豊富に含まれる。さらに葉には根よりもビタミンCが豊富に含まれているほか、カルシウム、鉄などの成分を含む。
- 選び方 色が白く、触った時硬く張りがあり、持った時にはずっしりと重い物が新鮮。葉がついている場合は、生き活きとしゃきっとしている物を選ぶとよい。
- 旬 大根の旬は晩秋～冬。年間を通じて採れるが、冬の寒い時期の方がみずみずしく甘味が増しておいしい。

大根もち

材料	4人分	材料	4人分
大根	400g	薄力粉	36g
大根(葉)	適量	片栗粉	36g
桜えび	適量		



ミーゴちゃん

作り方

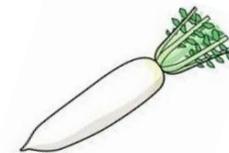
- ① 大根をミキサーにかけ、軽く砕く。葉は小さく適当な大きさに切っておく。
- ② ボウルに砕いた大根と残りの材料をすべて加えてよくこねる。
- ③ 食べやすい大きさに薄く丸めて、油を敷いたフライパンで強火にかけて焼く。お好みで、桜えびの代わりに明太子とチーズを入れてもおいしい。

栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
83	4.6	0.5	0

大根の健康情報

大根に含まれる分解酵素アミラーゼは、胃もたれ、二日酔いなどに効果がある。皮にはビタミンPが含まれ、血圧の上昇を抑える効果や毛細血管の強化、血中中性脂肪の分解作用がある。



大根ステーキ

材料	4人分	材料	4人分	材料	4人分
大根	400g	ひき肉	200g	*酒	大さじ2
みりん	60g	しょうが	1カケ	*こしょう	少々
しょうゆ	40g	*しょうゆ	小さじ1	水	100cc
バター	40g	*味噌	大さじ3~5	ごま油	大さじ1
ねぎ	適量	*砂糖	大さじ3~		

作り方

- ① フライパンにバターを敷き、あらかじめ輪切りにしてからレンジで温めておいた大根を入れる。
- ② みりん、しょうゆを加え、焼き色がつくまで焼く。(大根ステーキ)
- ③ ごま油でひき肉を炒め、しょうゆ、しょうがを加えて香りが出るまでさらに炒める。
- ④ 水を加え、*の調味料もすべて加え、とろみが出るまで弱火にかける。(肉みそ)
- ⑤ お皿に乗せた大根ステーキに肉みそをかけて、ねぎを上振りかける。

栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
177	13.2	8.6	3.0