

大根のたらこ和え

副菜

《1人分：エネルギー27kcal 食塩相当量0.6g》



季節の野菜 消化酵素のジアスターゼは、熱に弱いので

大根 生のまま食べるのが効果的

おいしい時期：

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

栄養

：根の部分は95%が水分でビタミンCと消化酵素が豊富に含まれています。春から夏はやや辛みが強く、秋から冬は甘みが増してきます。また、葉はカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維が豊富な緑黄色野菜です。

選び方

：根にヒゲが少なく、ハリとツヤがあり、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。葉付きの場合は、葉の色が鮮やかな緑で、みずみずしいものを選びましょう。



材料	2人分
大根	100g
たらこ	25g
塩	少々
レタス	1/2枚
ブロッコリースプラウト	適量

《作り方》

- 1 大根は皮を剥いて4cm長さの短冊切りにし、塩を振って軽く混ぜ、しんなりしたら軽く洗い、水気を強く絞る。
- 2 たらこの身をほぐし、1と和える。
お好みで、たらこは中まで焼いてから身をほぐして使ってもO.K.
- 3 器にレタスを敷き、3を盛り付け、スプラウトを飾る。

きれいに洗った大根の皮は、他の料理に利用できます。ごみ削減エコレシピにチャレンジしてみましょう。

【大根の皮のきんぴら】

- ①フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱し、千切りにした皮を炒めたら、しょう油(大さじ1/2)、酒(大さじ1)、みりん(小さじ1)を加えて炒め煮にする。
- ②火を止めて、七味唐辛子、白ごまを和えて、盛り付ける。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

協力：食育推進リーダー パブリカ (旧 府中栄養改善推進員の会)