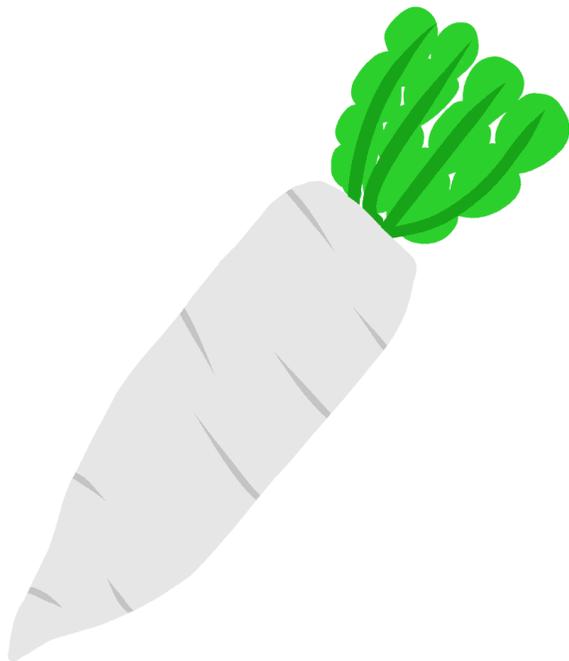


だいこんを使った 簡単レシピ



大仙市食生活改善
推進協議会

めっちゃうま大根ステーキ(太田支部)



材 料(2人分)

- 大根・・・300g
- ポン酢・・・50g
- 胡麻油・・・大さじ1
- チーズ・・・30～40g
- ねぎ(飾り)・・・少々



作り方

- ①大根は皮をむいて、2～3cmくらいにスライスに切り、面取りをしたら、格子状に隠し包丁をいれる。
- ②①の大根を1つずつラップに包み、電子レンジで600Wで6～8分チンする。
- ③フライパンにごま油を入れ、大根を中火で焼き目がつくまで、両面炒める。
- ⑤③にポン酢を回しかけ、水分が飛んだら、チーズをあげとけたら出来上がり。
- ⑥器に盛りねぎを飾る。

エネルギー.....156キロカロリー
塩分.....2.3グラム

大根のオイスターソース炒め (南外支部)



材 料(2人分)

- 大 根・・・ 200g
- 人 参・・・20g
- きゅうり・・・40g
- 豚ひき肉・・・100g
- オイスターソース・・・大さじ1
- めんつゆ・・・大さじ1
- ごま油・・・小さじ1 1/2
- 鶏がらスープの素・・・小さじ1/3
- 塩・・・小さじ1/4

作り方

- ①大根は拍子木切り、人参ときゅうりは太めの千切りにし、塩をふり20分位おく。しんなりしたら水気を絞る。
- ②ごま油でひき肉を炒め、オイスターソースとめんつゆ、スープの素で味付けをする。
- ③①の野菜を加え歯ごたえを残す程度に炒める。

* シャキシヤキの歯ごたえを楽しんでください！

エネルギー.....236キロカロリー
塩分.....1.9g

だいこんについて

“胃腸の働きをととのえ食欲をアップ”

* 根の部分には消化酵素やビタミンCが豊富です。この酵素は熱に弱いので、生のものをおろして食べるのがおすすめですが、加熱すると甘みが強くなるので、自然な甘みを楽しめます。葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維などがたっぷりです。

＜選び方＞

☆ 首が黒ずんだり、ひびが入ったりしているものは「す」が入っているおそれがあります。

＜保存方法＞

☆ 1cmほどの厚みに切り、固めにゆで、冷やして水けをとってから冷凍する。生のまますりおろして冷凍も可。冷凍したものを使えば、短時間でおいしく仕上がります。

＜調理方法＞

☆ サラダ 酢の物、和え物、煮物、味噌汁等

＜栄養成分＞

食品成分表(100gあたり)

エネルギー……………18キロカロリー
水分……………95グラム
たんぱく質……………0.5グラム
脂質……………0.1グラム
炭水化物……………4.1グラム

大根とカリカリ油揚げのサラダ (協和支部)



材 料(2人分)

大根……………150g
かいわれ大根……20
油揚げ……………1/2枚

しょうゆドレッシング

しょうゆ……大さじ1弱
酢……………大さじ1弱
ごま油……小さじ1
塩……………少々

作り方

- ①大根は皮をむいて5cmの長さの千切り、かいわれ大根は根元を落とす。冷水に3分程度浸け、ザルにあげて、水気をよく切る。
 - ②フライパンに油をひかずに油揚げを入れ、片面ずつ焼き、焼き目を付ける。(弱火でじっくり3~4分ずつ焼くと、中まで火が通り、カリッと仕上がります。)
 - ③調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。塩が溶けるまでよく混ぜる。
 - ④器に①②を盛り合わせ、ドレッシングをかける。
- ※ドレッシングの量は加減してください。

エネルギー……………101キロカロリー
塩分……………1.2グラム

だいこんぎょうざ(西仙北支部)



材 料(2人分)

だいこん………1/3本
豚ひき肉………100g
梅 肉……………大さじ1
だいこんの葉……適宜
塩・こしょう……少々
片栗粉……………大さじ1/2



作り方

- ①だいこんは皮をむき、薄く40枚輪切りにする。塩をふり、しんなりさせてからゆでる。
- ②皮はすりおろし、葉はみじん切り。
- ③②とひき肉、梅肉を入れよく混ぜる。
- ④だいこんに片栗粉を振り、③をのせ2つに折る。
- ⑤平皿に④をのせ、ラップをして600W4分加熱する。

※だいこんは全て使い切ります

20枚分

エネルギー……………148キロカロリー
塩分……………2.2グラム