

1月 旬の素材を使ったメニュー

桜海老入り大根餅



1個あたり

エネルギー	59kcal	たんぱく質	2.5g
脂質	0.2g	食塩	0.9g
カルシウム	74mg		

材料（4個分）

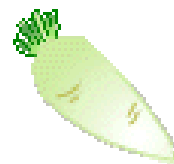
大根	300g
桜海老	大さじ2
長ねぎ	1/4本
●片栗粉	大さじ3
●小麦粉	大さじ1
●醤油	大さじ1
●塩	少々
●中華だしの素	小さじ1
ごま油	少々
（たれ）醤油	大さじ1
酢	大さじ1/2

作り方

1. 大根はすり下ろし、水気を軽く切ってボウルに入れる。長ねぎは細かく切る。
2. 1のボウルに、桜海老と長ねぎ、●印の粉類と調味料を加えて混ぜ合わせ、4等分し、手で丸める。
3. フライパンにごま油を熱し、丸めた大根を表面がきつね色になるまで焼く。
4. 醤油と酢を合わせ、たれを作る。



大根



【栄養】

大根には、辛み成分のイソチオシアナートが豊富に含まれており、血液をサラサラにしたり、殺菌作用があります。でんぷん分解酵素などの消化酵素も豊富に含まれていて、食べ物の消化吸収を促進します。

さらに、乾燥させた切干大根は、生の大根より、ビタミン B1 やカルシウム、鉄分を多く含み、食物繊維やミネラルの供給におすすめです。

【調理のポイント】

首の部分は、辛みが弱く、ビタミン C が多く含まれているので、生食用に最適です。大根は淡白な味のため、脂の多い食材との相性も抜群です。ブリやバラ肉と煮ると、肉のクセを和らげ、コクがでて奥深い味わいになります。

【選び方】

葉に勢いがあり、美しい緑色のものを選びましょう。根の部分は白く、きめ細かく、張りや光沢のあるものが新鮮です。