

# 1月 旬の素材を使ったメニュー

## 大根のそぼろ煮



### ☆1人あたり☆

エネルギー	86kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	3.8g
カリウム	210mg
塩分	1.0g

### <作り方>

- ①大根は皮をむき2cmの輪切りにし、面取りをして隠し包丁を入れる。
- ②鍋に大根とひたひたになるくらいの水を入れ、ふたをして10分~15分下ゆでする。
- ③玉ねぎはみじん切りにし、ねぎは青い部分も含め、白髪ねぎにする。
- ④テフロン加工のフライパンでひき肉を炒め、半分ぐらい火が通ったら、玉ねぎも一緒に炒める。
- ⑤玉ねぎがしんなりしたら、下ゆでした大根と合わせておいた調味料を流し入れる。
- ⑥調味料が煮詰まったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦皿に盛り、仕上げに黒コショウを振り白髪ねぎを盛り付けて完成♪

### 材料(4人分)

大根	1/3本
玉ねぎ	1/2個
豚ひき肉	100g
ねぎ	1/4本
合わせる オイスターソース	大さじ2
酒	大さじ2
鶏がらだし	1カップ
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1
黒コショウ	少々

## 大根

### <大根の栄養>

かぶと同じで葉は緑黄色野菜、根は淡色野菜と2つの要素を持っています。普段食する根の部分は、100gで18kcalと低カロリーで、デンプンを消化する酵素「アミラーゼ」と辛み成分「イソチオシアネート」を豊富に含みます。この2つの成分は胃液の分泌を増やしてくれるので胃を健康に保つ働きがあります。また大根おろしの辛みが強いと感じる時は、レモン汁やお酢を加えると辛みが和らぎます。

### <選び方>

硬く張りがあり、ずっしりと重いものが美味しい大根です。

### <部位別★おいしい食べ方>

部位によって甘みや食感が異なります。特徴を知っておいしくいただきましょう。



上部→甘みがありやわらかい。生で食べるのがおすすめ。(大根おろし)  
中央部→水分が多い。程よい硬さ。(煮物、おでん)  
先端部→辛みが強い。すじが多いので硬い。(漬物、辛み大根おろし)