

見本

からだにやさしい

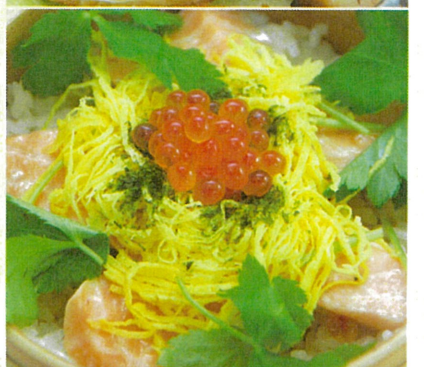
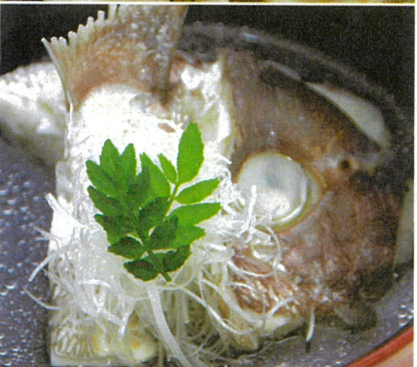
健康レシピ

—生活習慣病・メタボ対策—

見本



船員災害防止協会



大根 だいこん

生でよし、煮てよし、漬けてよしと大根は様々な調理法で使われる野菜です。春の七草に歌われる、「せり、なぐな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」ですが、すずなは蕪、すずしろは大根の事です。寒い季節は風呂吹き大根や、おでんにして熱々の大根が体力をつけ風邪予防にもなります。おろし大根は体を冷やしますから冷え性の人には量を加減して下さい。

「七草なすな、唐土の鳥が渡らぬうちにトントン、トントン…」と七草を包丁で切りながらお粥を作る。



大根の葉炒め

カロリー：109Kcal / タンパク質：9.0g / 脂質：6.7g / 炭水化物：4.0g / 食物繊維：3.1g / 食塩：0.9g

手順 大根の葉を切る ▶ 炒める



■作り方

- ①大きめの鍋に熱湯を用意し、大根の葉は軸の方から約1分間茹でる。
- ②水に取り、冷やして細かく刻み、水気をよく絞る。
- ③フライパンにごま油を入れ、大根の葉、しらす干しを入れて炒め、醤油で味をつけ、削り節を入れて仕上げる。

■材料 (2人分)

大根の葉 …………… 1本分
塩 …………… 少々
胡麻油 …………… 大さじ1
しらす干し …………… 40g
削り節 …………… 5g



大根の皮の即席漬け

■材料

大根の皮 …………… 適宜
塩 …………… 適宜
つけ汁… 薄口醤油 (：1) 味噌 (：1) 酒 (：1)



①大根の皮は1cmくらいに切る。



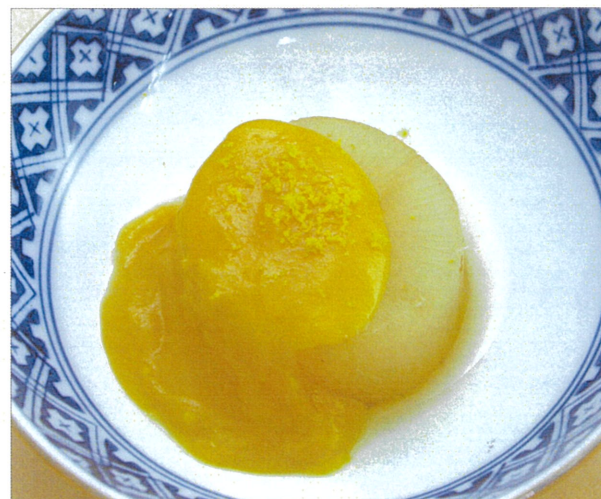
②塩を約2～3%位降り、数10分置く。



③水気を切り、つけ汁に5分～10分漬ける。

柚子味噌大根

カロリー：109Kcal / タンパク質：3.1g / 脂質：2.0g / 炭水化物：19.5g / 食物繊維：3.8g / 食塩：1.8g



■材料 (2人分)

大根 …………… 2cm×2個
煮汁 …………… 400ml
薄口醤油 …………… 大さじ2
味噌 …………… 大さじ2
白玉味噌 …………… 50g
西京味噌 …………… 大さじ1・1/2
味醂 …………… 大さじ1/2
砂糖 …………… 大さじ1/2
卵黄 …………… 1/2個
振り柚子 …………… 少々

手順 輪切り大根 ▶ 下茹で ▶ 煮る / 練り味噌 ▶ 味噌を練る

■作り方

- ①大根は厚く皮を剥き切り込みを入れ、米のとぎ汁で茹でる。
- ②①を煮汁でよく含める。
- ③別鍋に白玉味噌を合わせ弱火で練る。
- ④②を器に取り③の熱々の溶いた味噌をかけ、振り柚子をする。



①大根は皮を剥き切り込みを入れる。



②米のとぎ汁で茹でる。



③煮汁でよく含める。



④別鍋に白玉味噌を合わせ弱火で練る。



⑤大根を器に取り、白玉味噌をかけ振り柚子をする。