

「今日のお料理」ならぬ…

今月のオススメレシピ

2016.1
第23回
担当:有富

第23回のテーマ 「大根を洋風に食べる…？」

新年あけましておめでとうございます。2016年も管理栄養士一同、精一杯レシピを配信していきますので、どうぞよろしくお祈りします。

今回は1月が旬の食べ物の中から、おでんや七草粥でも馴染みの大根に注目。和風のレシピが多い大根を洋風にアレンジすると、一風変わった大根の味を楽しめます！

大根と鶏肉のトマト煮



 調理時間:45分

栄養成分(1人分)

カロリー:192kcal

たんぱく質:11.3g

脂質:12.1g

炭水化物:9.2g

塩分量:1.7g

材料(4人分)

大根…1/4本 トマト缶(カット)…1個
米のとぎ汁…200cc オリーブ油…大さじ2
鶏むね肉…200g 塩麹…大さじ3
玉ねぎ…1/2個 こしょう…適量

作り方

【下準備】大根は一口大の乱切りにし、米のとぎ汁で柔らかくなるまで茹でる。

鶏むね肉は一口大、玉ねぎは薄切りにする。

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、鶏むね肉を表面に焼き色がつくまで炒める。
- ② ①に玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ③ ②に茹でた大根(とぎ汁を含む)を加え、鶏肉に火が通るまで煮る。
- ④ ③にトマト缶、塩麹を入れ、10~15分程度煮詰める。
- ⑤ 器に盛り、こしょうをかけたら完成！

管理栄養士からのありがた〜い? ヒトコト

大根の根の部分には**ビタミンA**、**ビタミンC**、**食物繊維**が豊富で、消化分解酵素の**ジアスターゼ**と**アミラーゼ**も含まれています。ビタミンCは皮の部分に特に多く含まれるので、きれいに洗って皮をむかずに使うと、効率良く栄養を摂ることができます。大根の別名は「すずしろ」、七草粥でもおなじみの食材ですね。疲れた胃を休ませるのに一役買ってくれる食材です。米のとぎ汁で大根を茹でる事により、大根の苦味が緩和され、味もしみやすくなります。米のとぎ汁は、1回目のものには米の汚れが多く残っているので、2回目以降のものを使うことをお勧めします。酸っぱいのが苦手な方は砂糖を小さじ1杯程度加えると、酸味が和らぎます。チーズを乗せて焼いても美味しいですよ。

同様のレシピがホームページでも

チェックできます! アクセスは…

おかやま薬局

検索

 www.okai-medical.com