

今月のオススメレシピ

2023.1
第106回
担当:森脇

第106回のテーマ「旬のだいこんを使ったレシピ」

つつい食べ過ぎてしまいがちな今の時期にぴったりの、お餅より低エネルギーで食物繊維も摂れるもちりレシピをご紹介します。

もちりだいこん餅



材料(2人分)

だいこん…900g(中1本)
小ねぎ…1本
片栗粉…40g
薄力粉…30g
顆粒和風だし…小さじ1
ごま油…大さじ1



酒…………大さじ2
バター…10g
しょうゆ…大さじ1
のり……6枚



栄養成分量(1人分)
エネルギー:298kcal
たんぱく質:4.8g
脂質:9.8g
炭水化物:48.9g
食塩相当量:2.2g
食物繊維:6.7g



作り方

調理時間:約30分

- ① だいこんの皮をむいてすりおろし、ざるにあげて軽く水気を切る。
- ② 小ねぎを小口切りにする。
- ③ ①・②と片栗粉・薄力粉・顆粒和風だしを混ぜ合わせ、6等分にして丸く形を整える。
- ④ ごま油を引いたフライパンを中火で熱したら、③を両面焼く。こんがり焼き色がついたら弱火にして、酒・バター・しょうゆを入れて煮からめる。
- ⑤ 火からおろし、のりを巻いて完成。



管理栄養士からのワンポイントアドバイス

だいこんは重みがあり、まっすぐでひげ根の少ないものを選ぶと◎消化酵素のジアスターゼが豊富なだいこんは食べ物の消化を助けてくれるため胃もたれにも効果的です。ジアスターゼは加熱するとその作用が失われてしまうため、大根おろしや浅漬けなど生で食べるのがおすすめです！他にもだいこんには便秘予防が期待できる食物繊維も豊富に含まれているので、年末年始で食べすぎ・飲みすぎしてしまった時などにもぜひ取り入れたい食材です。