

今月のオススメレシピ

2023.12
第117回
担当:山崎

第117回のテーマ 「旬の大根を使ったレシピ」

寒い日が続きますが元気に過ごせていますでしょうか。
今回は旬の大根を使ったレシピを紹介します。

大根ぎょうざ



材料(2人分)(約12個)

- 大根：130g(約5cm)
- 青じそ：8枚
- ニラ：20g
- 片栗粉：適量
- 合い挽き肉：150g
- ごま油：大さじ1
- 酒：小さじ1
- 塩こしょう：少々(塩0.3g程)
- 醤油：小さじ2
- おろししょうが：小さじ1
- ぽんず：適量(お好みで)

栄養成分(1人分)

エネルギー：246kcal
たんぱく質：14.2g
脂質：19.0g
炭水化物：8.3g
食塩相当量：1.2g



作り方

調理時間 約30分



- ①大根は皮をむき2mmほどの薄切りにし、耐熱容器に水を大さじ1(分量外)入れラップをかけ、電子レンジ600Wで1分ほど加熱する。
- ②大根が柔らかくなったら、水を切り冷ます。
- ③青じそは4枚分細切りにして、ニラも小口切りにする。
- ④大根と残りの青じそは水分を拭き、内側にする面に片栗粉を薄くまぶす。
- ⑤合い挽き肉に③と★を混ぜ、大根と青じそで挟む。
- ⑥フライパンにごま油をしき、中火で両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑦⑥に水大さじ1(分量外)を入れ、蓋をして弱火で約3分蒸し焼きにする。
- ⑧お皿に盛り付けて、お好みで小皿にぽんずを入れたら完成。



管理栄養士のワンポイントアドバイス

大根にはビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれています。
大根の主要な栄養素であるビタミンCには、免疫力を高める手助けをしてくれる抗酸化作用があるので寒い時期に食べたい食材です。