

今月のオススメレシピ

2025.2
第131回
担当:高松

第131回のテーマ「旬の食材大根の大量消費レシピ」

まだまだ寒い日が続きますね。

この時期に余りがちな大根を使った体温まるレシピをご紹介します！！

鶏のみぞれ煮

材料（2人分）

- 鶏むね肉 1枚（300g）
- 酒 大さじ1
- 塩 ひとつまみ（0.5g程度）
- 砂糖 小さじ1
- 大根 350g（1/3本）
- めんつゆ（3倍希釈） 大さじ2.5
- おろししょうが 小さじ1
- 片栗粉 適量（大さじ1程度）
- サラダ油 大さじ1
- ねぎ お好みで



栄養成分(1人分)

エネルギー：287kcal
たんぱく質：36.6g
脂質：9.1g
炭水化物：17.5g
食塩相当量：2.5g

〈作り方〉 調理時間：約30分

- ①鶏むね肉をひと口大のそぎ切りにして、酒、塩、砂糖で揉み込む。
- ②大根をおろし、めんつゆ、おろししょうがを合わせておく。
- ③①の水分をペーパーで拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ④③をサラダ油を敷いたフライパンで火が通るまで加熱する。
- ⑤④に合わせた大根おろしを入れて、5分ほど煮たさせる。
- ⑥お皿に盛り付け、お好みで刻みねぎをトッピングしたら完成！



❄️❄️❄️❄️ 管理栄養士からのワンポイントアドバイス ❄️❄️❄️❄️

大根には消化を促進する複数の消化酵素が含まれています。胃腸の動きを活発にし、**胃もたれなどを防ぐ**効果があります。辛みの少ない大根おろしを作りたい場合、大根の**上部**を使うのがおすすめです。さらに**繊維に沿って**おろすと、より辛みを抑えた大根おろしになりますよ。ちなみに今回のレシピでは**上部**を使用するのがおすすめです！

