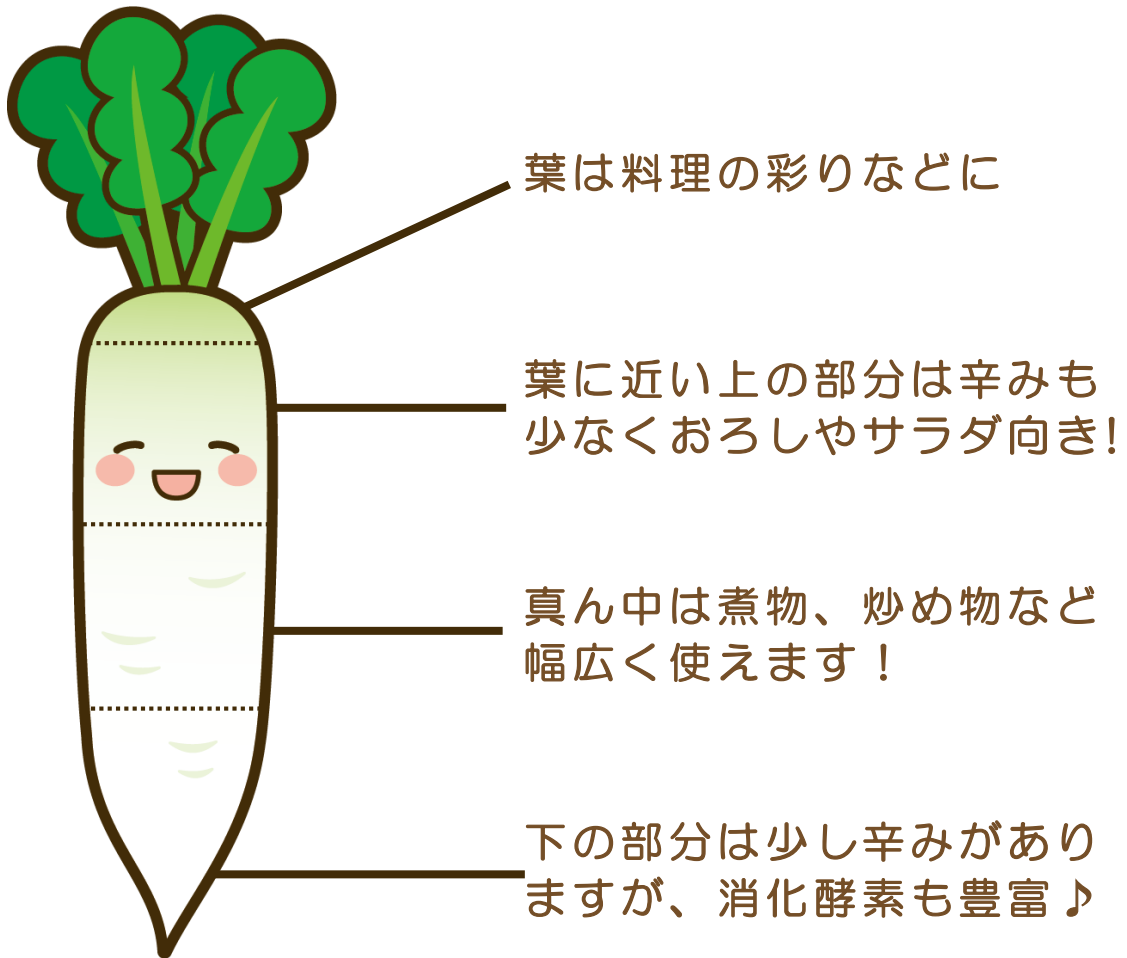


## 野菜のお話～大根～

大根は一年中見かける野菜ですが、旬の時期は11月～2月。加熱しても、生でもおいしいですよ。大根にはビタミンCの他、でんぷんの分解酵素も含まれていて、ご飯など糖質の消化を助ける働きがあります。葉はビタミンC、カロテンも豊富なので、ぜひ捨てずに全部使って下さい♪

### 部位別の特徴



# 野菜のお話～大根～

## 選び方

- 太さが均一で重みがある
- 白く毛穴が少ないもの
- 表面がすべすべでハリのあるもの

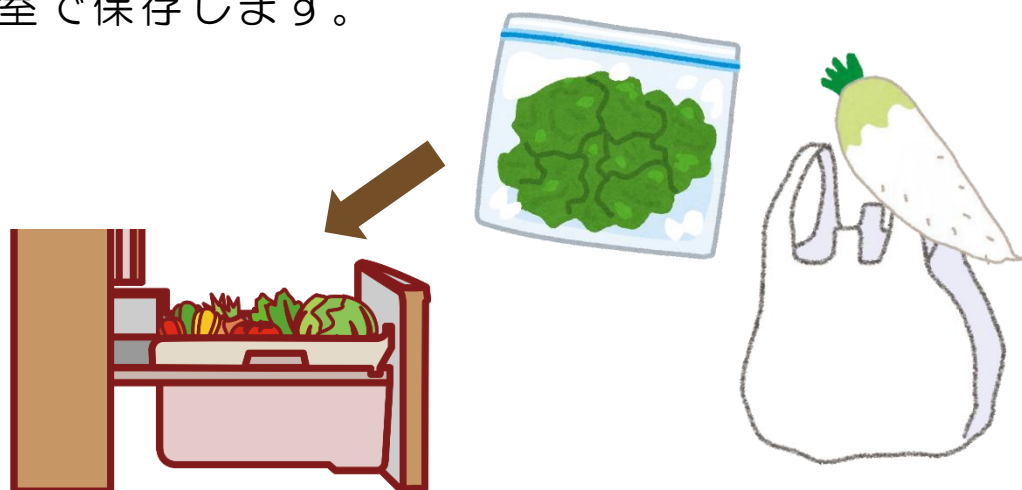
上記が新鮮！

寒い時期は葉が付いたものも出回ります。

葉がみずみずしいこともポイント♪

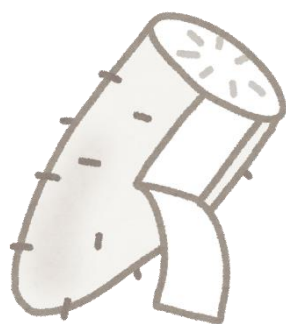
## 保存法

葉をつけたままだと養分を吸い取られてしまうので、葉は切り落とし、それぞれポリ袋などに入れて野菜室で保存します。



## 野菜のお話～大根～

食感重視なら厚く、うまみを残すなら薄く



皮の近くは旨みがあるのと同時に、筋があって食感はややかため。柔らかくしたいときは厚めに、うまみを残したいときは薄めにむいてみてください。

大根は和・洋・中



どんなお料理にも使えます♪  
一本まるごと、いろいろアレンジして  
美味しくいただきましょう!!



## 1月のレシピ (1人前) .....



### メニュー

- ◎ご飯
- ◎白菜と豚肉の中華風炒め
- ◎大根とかにかまのサラダ
- ◎ふわふわ卵のスープ
- ◎バナナ

### 一人前あたり

- エネルギー：609 kcal
- たんぱく質：29 g
- 脂質：20 g
- 炭水化物：76 g
- 食塩相当量：2.9 g

# 白菜と豚肉の中華風炒め



## 【材料】

・白菜	100 g	○B	オイスターソース	5 g
・人参	35 g		鶏がらスープの素	0.5 g
・ねぎ	15 g		酒	4 g
・しょうが	4 g		しょう油	1.6 g
・豚もも肉	70 g		水	15 ml
○A	酒	2 g	・片栗粉	4 g
↓	しょう油	2 g	・水(水溶き片栗粉用)	8 ml
・サラダ油	0.5 g		・ごま油	0.3 g

## 【作り方】

### 野菜・肉の下ごしらえをする

- ① 白菜を葉と軸に切り分け、軸を長さ5cmに切ってから、繊維にそって1cmくらいの細切りにし、葉はざく切りにする。
- ② 人参は長さ5cmの細切り、ねぎは厚さ3mmくらいの斜め切り、しょうがは5mmくらいの細切りにする。
- ③ 豚肉は3cmくらいに切り、○Aをもみこんでおく。

### 食材を炒める

- ① フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、ねぎとしょうがを炒める。
- ② 香りが立ったら豚肉を加えて強火で炒め、色が変わったら白菜の軸と人参を加えて炒める。
- ③ 全体に油が回ったら、白菜の葉を加えて炒め合わせる。

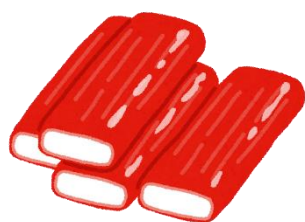
### 味付けをして仕上げる

- ① 野菜がしんなりとしたら、○Bを加えて中火で炒め合わせる。
- ② 片栗粉を水で溶いて回し入れ、とろみが付いたら、仕上げにごま油を加えて全体を混ぜて完成！

## 大根とかにかまのサラダ .....

### 【材料】

- 大根 ..... 40 g
- かに風味かまぼこ ..... 10 g
- すりおろし玉ねぎ ..... 1g
- ↓ マヨネーズ ..... 8 g
- ↓ しょう油 ..... 1g



### 【作り方】

- ① 大根は厚さ5mmくらいの細切りにする。
- ② かに風味かまぼこは長さを半分に切って粗くほぐす。
- ③ 玉ねぎをすりおろす。
- ④ ボウルに ● を入れてよく混ぜたら、大根、かに風味かまぼこを加え、和えて完成。

## ふわふわ卵のスープ .....

### 【材料】

- 鶏卵 ..... 1個
- 水 ..... 150 ml
- 鶏がらスープの素 ..... 1.5 g
- しょう油 ..... 0.5 g



### 【作り方】

- ① 湯を沸かし、鶏がらスープの素としょう油を入れる。
- ② 器に卵を割り入れ溶いておく。
- ③ 再び沸いたら弱火にし、鍋をかき混ぜながら溶き卵を少しずつ加える。
- ④ 卵がふわっと浮いたら火を止める。

## バナナ .....

### 【材料】

- バナナ ..... 50 g

### 【作り方】

- ① 半分に切って器に乗せる。