



鍋に煮物に大活躍！冬野菜の代表



*胃腸の健康に！

大根の根には、胃液の分泌を促す辛味成分や消化を助けるジアスターゼなどが含まれています。ジアスターゼは熱に弱いので、大根おろし等加熱せずに食べるのがおすすめです。

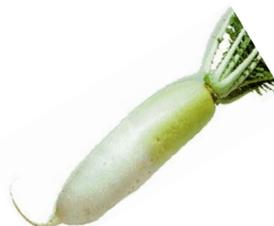
*栄養価が高い切り干し大根！

切干大根はカルシウム、カリウム、食物繊維などを多く含みます。保存もきくので様々な料理に活用しましょう。

*捨てないで！大根の葉！

大根の葉には、β-カロテンやビタミン類、カルシウム等が多く含まれています。おみそ汁やふりかけにして召し上がって下さい♪

大根



通年出回っていますが冬の時期は甘みが増し、美味しくいただけます。

【特徴】

全体にハリとツヤがあり、まっすぐ伸びて太いものがおすすめです。持った時にずっしりと重みがあるものはみずみずしく水分が豊富です。カットされている場合は断面のキメが細かく、スジが入っていないものを選びましょう。

からだが温まります！大根そぼろあんかけ

【材料 2人分】

- ・大根…1/4本
- ・しょうが…1/8個
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・サラダ油…小さじ1
- ・鶏ひき肉…60g
- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・みりん…大さじ1/2
- ・酒…大さじ1
- ・片栗粉…小さじ2

A

【作り方】

- ①大根を輪切りにして、面取りをして茹でます。
- ②しょうがと玉ねぎはみじん切りにします。
- ③フライパンにサラダ油をひき、中火で②と鶏ひき肉を炒め火が通ったらAを加えて煮込みます。
- ④③の味がなじんだら、片栗粉と水（分量外）を混ぜたものをいれ、とろみをつけます。
- ⑤①の大根を器に盛り、③のあんをかけます。



1人あたりの栄養量
エネルギー 113kcal
食塩相当量 0.8g

歯ごたえが美味しい！切干大根のサラダ

【材料 2人分】

- ・切干大根…25g
- ・きゅうり…1/2本
- ・ハム…2枚
- ・黒こしょう…適宜
- ・七味…お好みで

A

- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・酢…大さじ1/2
- ・鶏ガラスープの素…小さじ1/2
- ・めんつゆ…小さじ1
- ・ごま油…小さじ1/2

【作り方】

- ①切干大根は軽く水で洗い、商品説明の通りに戻します。水気をよく切り、3cm程の長さに切ります。
- ②きゅうりとハムは千切りにします。
- ③ボウルに①と②とAを入れ、混ぜ合わせます。
- ④黒こしょうを入れ再度まぜたら器に盛り、お好みで七味をかけます。



1人あたりの栄養量
エネルギー 134kcal
食塩相当量 1.0g