



# 栄養ミニ新聞 (だいこん)



1年中出回りますが、やはり大根の旬は冬。おでん・なます・おろし・漬物・きんぴらなど色々な料理にあう、万能野菜です

## <栄養のポイント>

♪ ジアスターゼという消化酵素が含まれています。また、辛み成分のイソテオシアナート類が大根の上部には「少なく→甘い」、下部には「多く→辛い」というのは有名な話ですが、すりおろしてから1時間もおくと、辛みも栄養も少なくなってしまうので、食べる直前におろすとよいでしょう

♪ ビタミン類は根よりも葉に多く含みます。ビタミンA・C・B1・葉酸などが豊富です

<保存のポイント> 葉をつけたまま保存すると根にすが入るので、ゆでて冷凍するか炒めてふりかけに

## ★お勧めレシピ★～大根と豚肉のきんぴら～



### ♪材料 (2人分)

大根 5~10cm分、(豚モモ 100g・塩こしょう少々)、生姜薄切り2枚、唐辛子(小口切り)1本、ごま油大さじ1、(★みりん・醤油 各小さじ1、塩少々)

### ♪作り方

①豚は細切りにして塩こしょうを振る。生姜は千切り、大根は太めの千切りにする



②フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら大根を入れ、しんなりしたら生姜・唐辛子を加えて炒め合わせる

③大根を戻し入れて★を加えてさっと炒める

(1人分: 135kcal、たんぱく質 7.3g、塩分 1.0g、食物繊維 1.5g)