

い～な！ごはん

冬は、地場でとれた葉っぱつきの大根が、お店にたくさん出回ります。新鮮な葉も使い、冬で旬を迎え、甘みと栄養価が増した大根の存在感いっぱいのご飯です。



大根ご飯

【材料 4～5 人分】

・米 2 合 ・大根 150g ・うす揚げ 30g ・塩 小さじ 1/2 ・だし汁 300cc

<A> (・大根葉 40g ・ちりめんじゃこ 20g ・ごま油 小さじ 1 ・しょうゆ 小さじ 1)

- ① 米はといでざるに上げ、水けをきる。大根は根の部分と葉に分け、根の部分は皮をむいて薄いいちょう切りにし、葉は細かく刻んでおく。うす揚げは油抜きをして、2cm 長さの細切りにする。
- ② 炊飯器の内がまに米と塩を入れて、だし汁を炊飯器の内がまの 2 合の目盛りより少し少な目に入れ、①の大根の根の部分とうす揚げをのせて炊く。(ご飯を土鍋で炊く場合は、だし汁は 300cc 程度)
- ③ フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを入れてカリッとするまで炒め、①の大根の葉も加えさらに炒め、しょうゆを加えて味を調える。
- ④ 炊きあがったご飯に③を入れさっくりと混ぜ合わせる。

【栄養価 (1 人あたり)】※レシピを 4 人分として計算

エネルギー	338 kcal
たんぱく質	8.2 g
脂質	4.2 g
炭水化物	63.8 g
食塩	1.3 g

【一口メモ】

大根の「葉」は緑黄色野菜に分類され、β-カロチン、ビタミン C、ビタミン K、葉酸などのビタミンやカリウム、カルシウムなどのミネラル等、多くの栄養素が含まれています。葉も捨てることなく、細かく切って炒めたり、味噌汁に入れて食べるとよいでしょう。

レシピ：平成 27 年度
いずみ会おやこ食育教室より

【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室

(猪名川町保健センター)

Tel 072-766-1000 Fax 072-766-4414

e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp