

# い～な！ごはん

みなさんは、どんなお正月を過ごされましたか？正月のごちそうで、『胃』がお疲れモードではないでしょうか？今年も1年、健康で元気に頑張れるよう、新年早々、疲れた胃にとっても優しい一品をご紹介します。大根には、食物の消化を助けるジアスターゼという消化酵素が含まれます。また、辛み成分の殺菌作用とビタミンCで、風邪に効くと言われていています。いずれも熱に弱く、効果的に食べるには、大根卸しが一番です。大根卸しに、ほっくりと甘いさつま芋、弾力のある生しいたけ、しゃきしゃき歯ごたえのきゅうりやりんごを混ぜて、口の中で色々な食感や味を楽しみましょう。

## 冬を味わうカラフルみぞれ和え

### 【材料 4人分】

- ・大根 300g    ・さつま芋 1/2本    ・きゅうり 1本
- ・生しいたけ 4枚    ・りんご 1/2個
- ＜調味料＞（・酢 大さじ4    ・塩 小さじ1/3    ・砂糖 大さじ1弱）

### 【作り方】

- ① 大根は、卸してザルにあげる。ボールに＜調味料＞を入れ、卸した大根を加えて混ぜる。
- ② さつま芋は1cm角のサイコロ状に切り、電子レンジにかける。
- ③ きゅうりは1cm角に切る。
- ④ 生しいたけは軸を取り、グリルで焼いて1cm角に切る。
- ⑤ りんごは皮をむいて1cm角に切り、塩水につけて水気を切る。
- ⑥ 食べる直前に、①のボールに②～⑤を加えて混ぜる。

\*\*\*\*\*

### 【栄養価（1人あたり）】

エネルギー	159kcal
食塩	0.6g

### 【一口メモ】

みぞれの雨と雪が混じった様を大根卸しに見立てて、大根卸しを使った和え物を「みぞれ和え」と呼んでいます。みぞれ和えを作るときは、大根卸しをザルなどに入れてしばらく置き、水気を自然に落とすことです。手で絞ると、旨味も抜けてしまいます。



### 【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