

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

【一口メモ】

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

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

いづ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