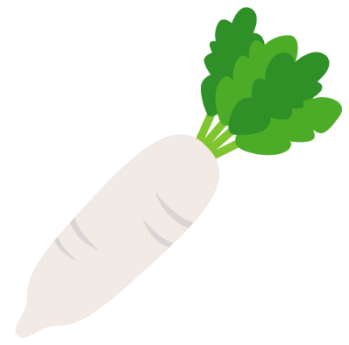


# 1月旬の食材 大根



大根は、ジアスターゼ、カタラーゼ、オキシターゼなどの消化酵素を多く含みます。この酵素は胃腸の働きを整える働きがあります。肉と食べ合わせると、食物繊維の働きで大腸がんの予防にもなります。大根は加熱すると甘みが強くなるので、自然な甘みを楽しみたいときは温めると美味しくいただけます。

## 大根を使ったレシピ 「ふろふき大根」

### 【東京都郷土料理】

昔、お風呂が蒸し風呂だった時代に、熱くなった体に息を吹きかける人がいました。その人たちの姿が、この料理を食べるときの様子に似ていることから「風呂吹き（ふろふき）」と名前が付けられたそうです。



### 献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	82	亜鉛(mg)	0.5
たんぱく質(g)	5.4	ビタミンA(μgRE)	1
脂質(g)	1.9	ビタミンB1(mg)	0.04
ナトリウム(mg)	471	ビタミンB2(mg)	0.05
カルシウム(mg)	65	ビタミンC(mg)	11
鉄(mg)	0.8	食物繊維(g)	1.9
マグネシウム(mg)	33	食塩相当量(g)	1.2

### 材料（1人分）

- ・[ごま 各種（炒り、2.5g）](#)
- ・[ほぐしささみ（水煮）（15g）](#)
- ・大根（90g）
- ・かつおだし汁（150g）
- ・★かつおだし汁（8g）
- ・★米みそ（7g）
- ・★砂糖（4g）
- ・★こいくちしょうゆ（0.9g）
- ・★みりん（0.5g）
- ・★清酒（0.8g）
- ・片栗粉（2.5g）
- ・水（5g）

### つくり方

- ① 下準備をする。
  - ・大根は輪切りにし、米のとぎ汁で下茹でしておく。
  - ・ほぐしささみは解凍し、ほぐしておく。
- ② 大根をだし汁で煮る。
- ③ 別鍋にほぐしささみと★印の調味料を入れ火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごまをあえる。
- ④ ②に③をかける。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索



（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）