

大根の和え物

1人分
エネルギー 37kcal
塩分 0.75g



材料(2人前)

大根…………… 160g
大根の葉… 30g

ポン酢… 大さじ1
すりごま… 大さじ1

選び方の ポイント

大根は、葉から水分が抜けるので、葉は茹でて冷凍保存しましょう。
根の部分はラップに包み、冷蔵庫で保存すると良いでしょう。

- ① 大根の根の部分は皮をむいて、お好みの太さの千切りにし、葉は食べやすい長さに切る。
- ② お湯でサッと茹でて、冷水で冷ましザルにあげて水気をきる。
- ③ 食べる直前に②をポン酢とすりごまで和えて完成。

一言メモ 大根の調理ポイント



大根の部位を料理によって使い分けるとより美味しくいただけます。

葉に近い上の部分は生で、真ん中は煮物、先は辛味が強いので、おろして薬味などにすると良いでしょう。

葉は茹でて味噌汁やチャーハン、炒め煮などの彩りとして使うと良いでしょう。

朝ごはん 食べていますか？

食べるメリット

規則正しく栄養バランスのよい食事は、適正体重の維持と生活習慣病の予防につながります。
また、脳が活発に働くのは午前中です。朝ごはんをきちんと食べないと、勉強や仕事などに集中できませんし、イライラする原因になると言われています。



ステップ 1

まずは朝ごはんを
食べる習慣を
つけましょう。
朝起きてすぐで
なくても、9時
までに食べればOK!!

ステップ 2

バランスを意識して食べましょう。

主食：
「ごはん」(おにぎり)
「パン」(菓子パン以外)
「麺」
など

副菜：
「野菜」「海藻」
(みそ汁、スープ、サラダ)
など

主菜：
「肉類」「魚類」「卵」
「豆製品」
など

それぞれの仲間が揃うのが理想的です。

