

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



ダイコンには、ジアスターゼというでんぷん分解酵素が含まれています。

もうすぐ「お正月」。餅を食べる際、辛味餅は、大根おろしに含まれるこの酵素が餅の消化を助け、胃もたれしにくい食べ方です。

材料 (4人分)

ダイコン…………… 300g
サラダ油…………… 大さじ1
しょうゆ…小さじ1と1/2

みりん…………… 大さじ1
だし汁…………… 3/4カップ
かつお節(小袋)……… 1袋

VOL.59 大根の炒め煮

1人分の栄養価 エネルギー57kcal、塩分0.3g

作り方

- ①ダイコンは洗って皮をむき、太めのせん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、強火で①を炒める。
- ③ダイコンがしんなりしたら、だし汁、みりん、しょうゆを入れ、軟らかくなるまで10分ほど煮る。
- ④かつお節を加え、汁気が少なくなったら火を止める。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課
予防班内)