

おばあちゃんの味レシピ°

大根めし ～8人分～

材料	作り方
米・・・・・・・・・・3合	①ちりめんじゃこはさっと洗う
水・・・・・・・・・・300cc	②油揚げは油抜きして短冊切りにする
ちりめんじゃこ・・・25g	③大根は短冊切りにして、油大さじ1を熱して強火でさっと炒め、しょうゆをからませる
うすあげ・・・・・・・・1枚	④洗った米に水2.5カップとAの調味料を混ぜ、じゃこ、油揚げ、大根をのせて炊く
大根・・・・・・・・・・300g	⑤大根葉は茹で、刻み、炊きあがったごはんの上のにせ10分蒸し、全体をふんわりと混ぜ合わせる
油・・・・・・・・大さじ3	
しょうゆ・・・大さじ1	
★ 酒・・・・・・・・大さじ2	
★ しょうゆ・・・大さじ1	
★ 塩・・・・・・・・大さじ1/2	
大根葉・・・・・・・・30g	

エネルギー：310kcal たんぱく質：9.0g 脂質：7.2g 食塩：1.2g

●今月の豆知識● 大根

大根の根の部分には生で食べると消化促進に有効で、ビタミンCも補給できます。

葉に近い部分の方が甘く、先端に近い方が辛いものが多いです。

大根の葉はスズシロ（精白）と呼ばれ、春の七草のひとつです。β-カロチン、カルシウム、ビタミンCなどの多くの栄養がふくまれます。葉はお和え以外にも、漬物、汁ものの具、お浸しなど青野菜の少ない冬場に重宝します。無駄なく食べましょう。