



◎ 材料 (2人分)

大根 …………… 300g	長ネギ …………… 10cm
米 …………… 少々	エノキダケ …………… 50g
コンブ …………… 15cm	サラダ油 …………… 小さじ2
豚もも肉 …………… 30g	かたくり粉 …………… 適宜
ニンジン …………… 20g	だし汁(かつお) …… 1カップ
ショウガ …………… 1かけ	しょうゆ …………… 大さじ1
三つ葉 …………… 少々	砂糖 …………… 小さじ1

◎ 作り方



①大根は皮をむいて輪切りにし、鍋にコンブと大根を敷き、水を入れ、ガーゼ(お茶パック)で包んだ米を入れてから柔らかくなるまで煮る。



②ニンジンとショウガは千切りにする。



③エノキダケは3分程度に切り、長ネギは小口切りにする。



④豚もも肉は千切りにする。



⑤フライパンにサラダ油を熱し、ショウガを炒めてから豚もも肉、ニンジン、エノキダケを入れて炒める。



⑥⑤にだし汁を加えてひと煮立ちさせ、しょうゆ、砂糖で味を調える。



⑦火を止めてから長ネギを入れ、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。



⑧小皿に盛り付けて、三つ葉を乗せる。

1人前

エネルギー	123 Kcal
タンパク質	5.6 g
食物繊維	3.6 g
塩分	1.4 g



ふるふき大根の五目あんかけ

文・レシピ・調理
石狩市食生活改善推進協議会



にするご家庭も多いのではないでしようか。
今回の「ふるふき大根の五目あんかけ」もわが家流の五目にしてもいいと思います。低カロリーながら満腹感を得られる大根、生産量では全国第2位の北海道です。家庭菜園でも育てている方も多いのでは？大根のことを書いていると、大根と油揚げのみそ汁が食べたくまりました。それこそフーフーですね。

これからの季節、寒い日にフーフーしながら食べる大根の味は特別に嬉しいものですね。葉の部分は緑黄色野菜、根の部分は淡色野菜というのも大根ならではのものですが、今は葉が短くカットされたものが多いのは、残念な気がします。
そんな大根には、「大根役者」という言葉があります。意味は諸説があるようですが、あまりいいことでの例えではないのが残念！
まあ、それはさておき、葉の部分には根と同様にビタミンCがたっぷり含まれ、細胞の老化を防ぐ効果があります。また、ストレス解消効果のあるカルシウムも多く、ビタミンCとの相乗効果でイライラなども鎮めてくれると言われています。寒くなる季節にむかい、煮る、蒸す、炒める、生で食べるなど用途も広く、わが家自慢の漬け物

白と緑

