

管理栄養士のおすすめレシピ

アミラーゼ(酵素)は大根おろしで増加する

大根はデンプンを分解するアミラーゼ(酵素)を含み、すりおろすことで増加します。ビタミンCとカリウムは水に溶け出るため、すりおろした時に出る水分も一緒に食べましょう。

大根



大根のステーキ



<材料>	(4人分)
大根	18 cm
だし汁	カップ3
油	大さじ2
バター	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々
削り節	1パック

<作り方>

- ① 大根は皮をむいて、1.5 cmの輪切りにする。
- ② 鍋にだし汁と大根を入れて10分煮る。
- ③ フライパンに油をひき、大根を焼き色がつくまで両面焼く。
- ④ バターと塩・こしょうを加え、最後にしょうゆでからめる。
- ⑤ 皿に盛り付けて、削り節をのせる。

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
80kcal	0.5g	8.4g	0.3g

※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

大根の明太マヨネーズ和え



<材料>	(4人分)
大根	300g
辛子明太子	1腹
マヨネーズ	大さじ3
塩・こしょう	少々
青しそ	2枚

<作り方>

- ① 大根は皮をむいて、5 cmの短冊切りにする。
- ② 青しそは千切りにする。
- ③ ボールにほぐした辛子明太子とマヨネーズを合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ ③に大根を加えて和える。
- ⑤ 皿に盛り付け、青しそを散らす。

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
63kcal	0.5g	7.0g	0.7g

No.9



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連