

大根を使った
あったかレシピ

いつもとは違った
料理にチャレンジ！！

和風クラムチャウダー

レシピ提供：食生活改善推進団体若宮会

◆材料 2人分◆

- | | | | |
|--------------|-----|-----------|-------|
| ・大根 | 50g | ・水+あさり缶の汁 | 200ml |
| ・にんじん | 30g | ・牛乳 | 200ml |
| ・玉ねぎ | 40g | ・味噌 | 小さじ2 |
| ・しめじ | 70g | ・万能ねぎ | 1本 |
| ・あさり水煮缶(固形量) | 30g | | |

◇作り方◇

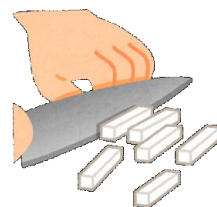
- ①大根とにんじんは皮をむいて5mm厚さのいちょう切りにする。玉ねぎは1cm角に切る。
- ②しめじは根元を落として小房に分ける。
- ③あさりの水煮缶は身と汁に分けておく。
- ④鍋に水とあさりの汁、大根、にんじん、玉ねぎを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤④にしめじを加え、さっと煮たらあさりの身を入れて火を通す。
- ⑥⑤に味噌と牛乳を加え、沸騰しないように煮る。
- ⑦器に盛って、万能ねぎの小口切りを散らす。



1人分 エネルギー114Kcal 塩分 1.0g

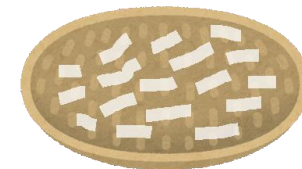
手作り 切干大根

旬の大根を使って、切干大根を作ってみましょう！
切干大根はカルシウムや食物繊維がたっぷり。保存がきくので非常食にもおすすめです。



- ①大根を洗い、太めの千切りにします。傷んだところを取り除けば、皮ごとでもOK！

- ②ザルに広げて、お好みの硬さになるまで天日に干します。長期に保存したい場合は、カラカラになるまで干しましょう。干物を作る「万能ネット」で干すと便利。



- ③保存用の袋で冷蔵保存しましょう。料理の仕方は、普通の切干大根と同じです。

職員が作ってみました！

旬の野菜

1月

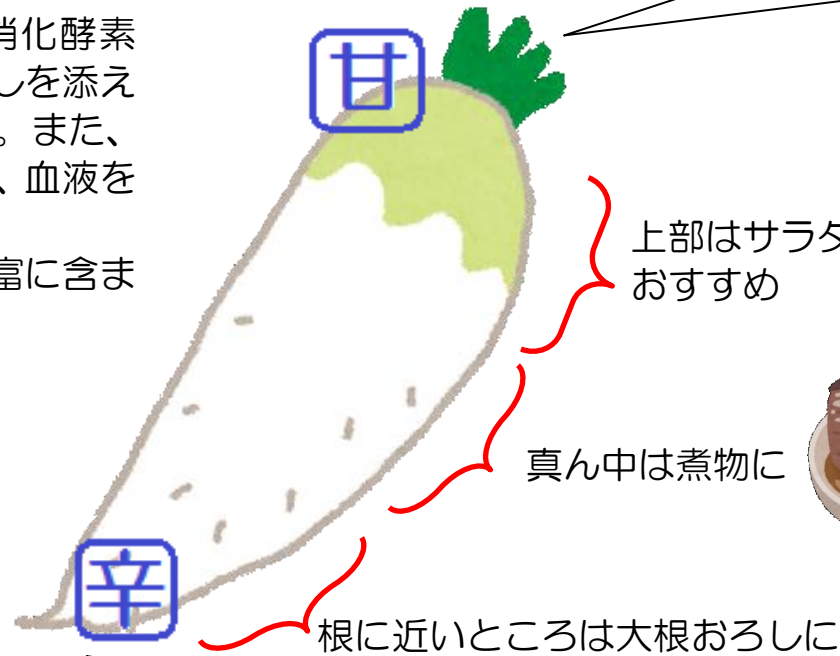
だいこん

葉は緑黄色野菜、根は淡色野菜です。
色々な種類がありますが、一年中出回っている青首大根が主流です。秋から冬が一番おいしい季節！

保存 葉は根の養分を吸い上げてしまうので、切り落として別々に保存しましょう。葉を固ゆでにし、刻んで水気を絞り、ラップに包んで冷凍すると便利です。

栄養 根にはデンプン分解酵素などの消化酵素が含まれており、食事に大根おろしを添えて食べると消化を助けてくれます。また、辛み成分には殺菌作用や解毒作用、血液をサラサラにする作用があります。葉にはカロテン、カルシウムが豊富に含まれています。

選び方 全体に張りやツヤがあり、まっすぐ伸びていて太い物を選びましょう。カットされた物を選ぶ場合は断面のきめが細かく、スが入っていない物を選びましょう。



保存 根は生のまま、すりおろして水気を切って冷凍保存ができます。また、太めの千切りにして乾かすと手作りの切干大根に！（詳しくはレシピを見てください。）

上部はサラダ(生食)がおすすめ



真ん中は煮物に



根に近いところは大根おろしに

