

アップル すこやか通信

大根

大根は、おろし、サラダ、漬け物、鍋料理、煮物などと、生のままで加熱してもおいしく、さまざまなメニューに使える日本人になじみの食材です。

一年を通じて出回っていますが、冬の時期の大根はみずみずしく、甘味が増すのが特徴です。大根の根には、消化を助けるジアスターゼというでんぷんを分解する酵素が豊富に含まれていて、胃もたれや胸やけを防ぎます。

葉にはビタミンA、ビタミンC、カルシウム、食物繊維が多く含まれ、栄養価が高いので、刻んで味噌汁に入れたり、ちりめんじゃこと一緒に炒め、ふりかけにしたりとぜひ活用してみたいものです。

年末年始で
疲れた胃に
大根レシピを
とり入れよう



おいしい大根の選び方

カットされている大根は、断面がきめ細かいもの、ひげ根は少なく、ハリがあり、ずっしりと重みのあるものがオススメです。葉付きの大根は、葉が鮮やかな緑色で先までピンと張っているものを選びましょう。

*葉は根の水分や栄養を吸い取ってしまうので、購入後はすぐ葉と根を切り離して保存するとよいでしょう。



鶏肉と大根の 簡単煮

材料（2人分）

鶏もも肉 …… 150 g
大根 …… 200 g
人参 …… 小1本
さやいんげん …… 3本
水 …… 200 mL
調味料A
砂糖 …… 小さじ1
みりん …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1

栄養価（1人分）

エネルギー：184 kcal
たんぱく質：20.3 g
脂 質：4.1 g
炭水化物：14.0 g
塩 分：1.6 g

作り方

- ① 大根、人参はいちょう切り、さやいんげんは斜めに三等分、鶏肉は一口大に切る。
- ② フライパンに大根と人参、水を入れ、火が通るまでゆでる。
- ③ 野菜に火が通ったら鶏肉を入れる。肉の色が変わったらさやいんげんとAの調味料を入れ、中火で汁気がなくなるまで煮詰めて、できあがり。



株式会社

アップルケアネット

保険薬局

アップル薬局 栄養部