

その他  
冬野菜で  
約100gになる  
目安量

- 小松菜(1/3束)
- ほうれん草(1/2束)
- チンゲン菜(1/2束)
- ブロッコリー(1/3株)
- にんじん(10cm)
- 白菜(1枚)
- キャベツ(2枚)
- カリフラワー(1/3株)
- ごぼう(1/2本)
- レンコン(大1/2節)
- 大根(3.5cm)

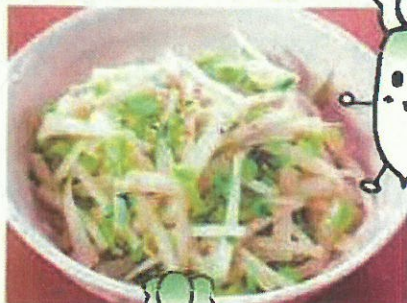
# 野菜不足は あとおでん大根(約100g) 1個分!

寒い時期に鍋料理や、野菜の煮物の定番の大根(約3.5cm)を3食の食事の1回に取り入れてみませんか。



野菜丸ごと使いきりレシピ!

## 大根の皮と葉っぱの炒め物



材料(4人分)

- 大根の皮+葉 ..... #250g
- 油揚げ ..... 1/2枚
- サラダ油 ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 大さじ1
- 粉末だし ..... 少々
- ゴマ ..... 小さじ1

作り方



- ①大根の皮、葉、油揚げを細かく刻む。
- ②フライパンにサラダ油をひき、①を炒めしょうゆ、粉末だしを入れ、ゴマをふる。



残さず全部  
使ってね!  
お汁の旨味にも  
使えるよ!

大根  
健康効果

大根にはアミラーゼという、でんぷん分解酵素が多く含まれ、でんぷんの消化を促進し、胃もたれ、胃酸過多、二日酔い、胸やけにとても効果的です。お酒を飲んだ後などにぜひ食べて欲しい食材です。  
大根に含まれるビタミンCは皮に多く含まれ、また毛細血管を強くするビタミンも多く含まれていて、脳卒中(脳血管疾患)の予防にも効果的です。  
大根の葉には、ビタミンC、カロテンなどのビタミンや、カルシウム、鉄分などのミネラルが豊富で、優秀な緑黄色野菜と言えます。女性の方にはぜひ食べて欲しい食材です。