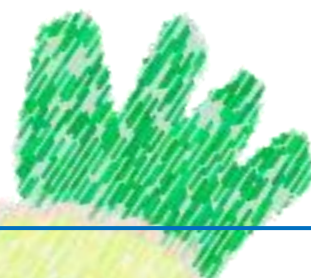


12月旬の食材

大根



大根の旬は11~2月です。

一般的に広く出回っている大根のほとんどは“青首大根”といわれる種類です。

品種改良が進み一年を通して出回っていますが、寒い時期のほうが甘みも強くみずみずしいのが特徴です。

葉に近いほど甘く、根に近づくほど辛みが強くなります。

首の部分はサラダなどに、真ん中はふろふき大根などの煮物に、しっぽの方はおろしと、使い分けるとおすすめです。

大根を使ったレシピ

がんもとあさりのおろし煮

がんもどきに旨みがたっぷり染み込んだおろし煮です。



献立栄養価

エネルギー(kcal)	74	亜鉛(mg)	0.5
たんぱく質(g)	2.3	ビタミンA(μgRE)	15
脂質(g)	0.1	ビタミンB1(mg)	0.03
ナトリウム(mg)	447	ビタミンB2(mg)	0.05
カルシウム(mg)	184	ビタミンC(mg)	6
鉄(mg)	1.5	食物繊維(g)	1.1
マグネシウム(mg)	38	食塩相当量(g)	1.1

つくり方

- ①あさりは解凍しておく。(汁ごと使用する)
- ②鍋に湯を沸かし、がんもどきを入れて油抜きをする。そのまま加熱して、中まで火を通す。(味が薄くなるので水気は切っておく)
- ③白菜を1cmの短冊に切る。
- ④大根をおろして、大根と汁に分ける。しょうがをおろす。
- ⑤鍋に★の調味料と大根おろしを入れ、がんもどきを煮る。水分調整に④で分けた大根の汁を使用する。
- ⑥⑤に白菜を入れて煮る。白菜がやわらかくなったらあさりを汁ごと加える。
- ⑦味をととのえ、しょうがを加えて水溶性片栗粉でとろみをつける。

材料(1人分)

- ・スクールがんもどき ミニ(30g)
- ・SNF おいしいあさり (10g)
- ・白菜 (20g)
- ・大根 (50g)
- ★だし汁 (25g)
- ★砂糖 (1g)
- ★醤油 (2.5g)
- ・しょうが (0.5g)
- ・片栗粉 (1.5g)
- ・水 (適宜)

(※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。)

商品・レシピはSN食品研究所HPへ

SN食品

検索

