



冬野菜の代表《大根》をおいしく食べてみませんか？



☆鶏肉のみぞれかけ

《材料》

鶏肉一口大	3個
塩・こしょう	少々
サラダ油	適量
シタス	葉2枚
きゅうり	5cm長さ
トマト	1/6個
大根	5cm長さ
味ポン	適量

クリスマスチキンのかわりに
さっぱりとしていいかな？



《作り方》

- ①シタス。きゅうりを切る
- ②トマトはくし切りに
- ③大根はおろす
- ④鶏肉に塩・こしょうをふる
- ⑤サラダ油をひいたフライパンで鶏肉を焼く
- ⑥皿に野菜・鶏肉を盛りつけておろし大根をのせる
- ⑦お好みで味ポンをかえればできあがり

《ひとことメモ》

- ・鶏肉の脂を大根おろしでさっぱりと！
- ・鶏肉以外にも豚肉や魚でもおいしい

☆大根サラダ

《材料》

大根	3cm長さ(千切り)
水菜	適量(かいわれ大根でもOK)
ベーコン	3cm長さ
刻みのり	適量
ドレッシング	適量

《作り方》

- ①大根は千切り、水菜は3cm長さに切る
 - ②ベーコンはフライパンでカリカリに炒める(この時、油は使用しないでも大丈夫)
 - ③大根・水菜にカリカリベーコンと刻みのりを盛りつけ、ドレッシングをかけて出来上がり。
- ※青しそやトマトを追加すると香り、色がステキ☆

《ひとことメモ》

- ・ベーコンの代わりにハム、鶏肉、ツナなど
- ・マヨネーズをあえても、おいしい！

☆大根ステーキ

《材料》

大根	3cm厚さ
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
サラダ油	少々

《作り方》

- ①大根はゆでる
- ②フライパンにサラダ油をひき、ゆでた大根を焼く。(適度な焦げ目は食欲増進)
- ③調味料を合わせる
- ④②に調味料を入れ、味がなじんだら出来上がり。

《ひとことメモ》

- ・超！！ヘルシーな1品
- ・煮物よりはあっさり食べられます
- ・ねぎやかつお節をトッピングしても美味☆
- ・おでんの大根でつくと、かんたん～



☆切干大根の酢の物

《材料》

切干大根	もどして片手1杯
にんじん	3cm長さ(千切り)
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
薄口醤油	小さじ1/2
だし汁	小さじ1

《作り方》

- ①切干大根をもどす
- ②にんじんは千切りに切り、軽く茹でる
- ③合わせ酢に材料を混ぜ、できあがり

《ひとことメモ》

- ・切干大根は常備食品として活用しやすい
- ・切干大根はビタミンDも多く、カルシウムの吸収をたすけます
- ・しらす干しを入れると、骨粗鬆症予防に！！

【おまけのひとこと】

- ・大根には脂肪を分解してくれる、ジアスターゼという酵素をもっています。消化促進にはもってこいの食材です。
- ・ビタミンも豊富で、免疫UPで風邪しらず！



～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しくささい～

四国がんセンター 栄養管理室