

主菜

麻婆大根

野菜摂取目標量は 1 日 350g 以上

～野菜料理を 5 皿食べよう～



● 1 人分栄養量 **1 食分の野菜量 109g**

エネルギー：231kcal たんぱく質：11.6g

脂質：16.5g 食塩相当量：1.4g

【材料】 2 人分

大根 ……200g
豚挽き肉 ……120g
しょうが ……10g
小ねぎ ……8g
水溶き片栗粉
(片栗粉大さじ 1 と水大さじ 1)

A { 豆板醤 ……小さじ 1/2
酒 ……小さじ 1
しょうゆ ……小さじ 1
鶏ガラスープの素…小さじ 1
ごま油 ……大さじ 1
水 ……1 カップ

【作り方】

- ① 大根は 1 cm 角に切る。しょうがはみじん切りに、小ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉、しょうが、大根を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら水を加える。煮立ったら A を加えて大根が軟らかくなるまで煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を加えとろみをつける。器に盛り小ねぎをちらす。

大根にはでんぷん分解酵素のジアスターゼが含まれ、胃腸の働きを助けてくれます。大根を用いた言葉に「大根役者」というものがありますが、大根は消化が良く食あたりをしないことから「どんな役をしても当たらない役者」という意味でつかわれるようになったそうです（諸説あり）。