



だいこんのそぼろ煮

★材料（4人分）★



- だいこん・・・・・・・・・・350g
- 鶏ひき肉・・・・・・・・・・50g
- 油（炒め用）・・・・・・小さじ1(4g)
- おろししょうが・・・・・・10g
- 厚揚げ・・・・・・・・・・130g
- にんじん・・・・・・・・・・50g
- さやいんげん・・・・・・・・15g
- さとう・・・・・・・・・・大さじ1・1/2(12g)
- うすくちしょうゆ・・・・大さじ2(36g)
- みりん・・・・・・・・・・小さじ1(6g)
- 水・・・・・・・・・・30cc

エネルギー121Kcal 脂質5.9g 塩分1.5g

★作り方★

- ①だいこんとにんじんは、厚めのいちよう切りにする。
- ②厚揚げは油抜きをして、短冊に切る。
- ③さやいんげんは1.5cmくらいに切り、ゆでる。
- ④鍋に油を熱して、おろししょうが・鶏ひき肉を炒め、だいこん・にんじん・水を加えて煮る。
- ⑤野菜が煮えたら、厚揚げを加えて、調味料で味を調える。
- ⑥最後に③を入れて仕上げる。



★だいこん★



だいこんは、「春の七草」の「すずしろ」のことで、古代エジプトで栽培されていました。日本には、中国から伝わってきました。

だいこんには、ビタミンCや消化を助けるジアスターゼなどの酵素が豊富に含まれています。胸やけや胃酸過多・胃もたれ・二日酔いなどに効果があります。だいこんは、葉に近い部分ほど辛味が弱く、下にいくほど辛味が強くなります。

学校給食では、煮物によく使われています。

学校給食では、煮物によく使われています。

旬：12月～2月

★献立例★



ごはん・魚のタルタルソース焼き
だいこんのそぼろ煮・ごまあえ
いよかん・牛乳



栄養士からのコメント

だいこんは煮物・だいこんおろし・たくあん・刺身のツマなど、和食に合う野菜です。