



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

切干し大根の チャプチェ



**【エネルギー89kcal, 食物繊維 2.7g
カルシウム 41mg、鉄 0.4mg等】**

【材料】(2人分)

・切干し大根	10g
・春雨	10g
・玉ねぎ	1/4個
・人参	1/4本
・ピーマン	1個
・しょうが	スライス2枚
・ごま油	大さじ1/2
・塩	少々
・料理酒	大さじ1
・オイスターソース	小さじ2

【作り方】

- ① 野菜は千切りにし、切干し大根はさっと水につけてもどし、春雨は湯に浸してもどす。
- ② フライパンにごま油をひき、玉ねぎとしょうがを炒め、塩をふって、人参、ピーマンを加えてさらに炒める。
- ③ 切干し大根、春雨、料理酒、オイスターソースを加え、炒め合わせて出来上がり。 ※糸唐辛子 お好みで飾る



健康づくり支援
センター
人材バンク
管理栄養士
竹内 ひろみ

煮物にするイメージがある切干大根ですが、生でサラダにしたり、野菜と一緒に炒めるなど、和洋中の料理を問わずに使え、保存もきくので便利な乾物です。

生の大根を乾燥させて作る切干し大根ですが、天日干しをすることで酵素の働きが活発になり、カルシウムやビタミン群などの含有量が生の大根よりもアップします。

切干し大根の含まれる注目の栄養素は不溶性の食物繊維ですが、この食物繊維は腸のぜんどう運動を促して、腸内の環境を改善する働きがあります。腸の働きが悪いと腸内環境が悪化し、便秘や肌荒れその他、いらいらや不快感など、身体全体の不調へとつながってしまいます。

腸内環境を整えるためには、きちんと食べて、きちんと出すというカラダのめぐりが大切です。食物繊維が豊富な切干し大根は美味しく栄養価も高いのでおすすめの乾物です。

美容にも健康にもうれしい、切干大根。今回は野菜や春雨と一緒に炒め合わせるチャプチェに仕上げました。余った具は春巻きの具などにも応用できます。ぜひ、作ってみてください。

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793



<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>