



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

大根葉の オイスターソース炒め



【エネルギー 77kcal, カロテン 2070 μ g
ビタミンC 44mg カルシウム 153mg】

※栄養計算は全体量

【材料】(つくりやすい分量)

・大根葉	1本分
・ごま油	大さじ1/2
・醤油	小さじ1
・オイスターソース	小さじ1
・白ごま	適量

【作り方】

- ① 大根は茎と葉にわけ、塩を加えた湯でさっと湯がく。
- ② ①の水気をよく切り、小口切りにする。
- ③ フライパンにごま油をひき、②を炒め、醤油、オイスターソースを加えてひと混ぜし火を止める。
- ④ お好みで白ごまを加えて出来上がり。

大根の葉は緑黄色野菜の仲間です。βカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維などが豊富に含まれているため、免疫力アップ、抗酸化力アップ、風邪予防などに役立ちます。寒い冬を乗り切るためには欠かせない栄養素なので、葉つき大根を購入したら、捨てずに食べましょう。保存をするときは葉が根の栄養を吸い取ってしまうので、葉の部分は分けて保存すると良いです。緑黄色野菜ならではの栄養素、βカロテンは身体でビタミンAに変換されて作用し、目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を強める役割があります。ビタミンAは脂溶性ビタミンなので、油で炒めることで効果が高まるため、大根葉を調理するときは油炒めがおすすめです。

大根葉はカサがあるので、生のままだと切りづらく、調理のハードルが高い野菜ですが、湯がくことで小口切りやみじん切りなど細かく切りやすくなるため、さっと湯がくことをおすすめします。大根葉に含まれるアクの成分も湯がくことで、除去することができます。湯がいた大根葉は冷凍保存も可能です。冷凍する際はラップなどで小分けにしておくとう便利です。

また、湯がいた大根葉を炒める際は、シンプルな味付けに仕上げておくアレンジがしやすいです。お好みでじゃこや桜えびなどを加えれば、オリジナルのふりかけになります。

レシピの大根葉炒めは、そのままでも美味しいですが、ご飯にかけたり、お豆腐に合わせる、卵焼きの具にするなどいろいろなお料理に活用してください。



支援センター
管理栄養士
竹内 ひろみ

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。

詳しくはこちらから↓

【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

