

食を楽しむ、考える。

大根は水分が多い野菜です。保存するときは、葉と根を切り分け、葉はゆでて冷凍保存、根はラップで包んで切り口を上にし、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。



炒めることによってかさが減り、たくさんの野菜を食べることができます。

大根の甘酢炒め

- 材料** (2人分)
- 1148 産直 味いちばん大根 ……200g
 - 1144 滋賀の人参 ……40g
 - しめじ ……60g
 - 塩 ……少々
 - ごま油 ……小さじ1
- A**
- 醤油 ……大さじ1
 - 砂糖 ……大さじ1
 - 酢 ……小さじ2

作り方

- 大根と人参はせん切りにして塩をふって軽くもむ。しばらくおいて水でさっと洗い流し、絞る。しめじは石づきを切り落として小房に分ける。
- フライパンに油を熱して①を炒め、大根が透き通ってきたら **A** を加えてからめる。

産直

1148

毎週企画

千葉県 多古町旬の味産直センター
味いちばん大根
1本

もれなく
10
ポイント



大根

450g～900g前後のミニ大根です。 1kg以上の大根をお届けする場合があります

果肉が緻密でジューシーで煮物・大根おろし・サラダなどでどうぞ。

葉なし・表皮のキズ、割れあり
形状は細長・丸などばらつきあり

大特価
特別価格
本体 128円
(税込 138円)



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん
滋賀県を中心にデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあっています。

大根は料理によって上手に部位を使い分けましょう!

大根は葉と白い根で栄養が違います。葉はβ-カロテンが豊富な緑黄色野菜。骨粗しょう症予防に役立つカルシウムや鉄、葉酸など多くの栄養素を含んでいます。根はでんぷん分解酵素のアミラーゼを多く含み、消化を促して胃腸の働きを整えてくれます。先端部分には辛み成分のアリルイソチオシアネートを多く含み、皮付きでおろすと活性化し、食欲増進効果や解毒作用が期待できます。やわらかい中央部分は煮物や炒め物に。葉の近くの部分は甘いのでおろしやサラダなど生食に向いています。料理によって部位を上手に使い分けましょう。