

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

🍴🍷 今月一品 柚子大根の雑炊

大根の辛味成分には免疫力をアップする働きがあります。また、大根の葉には鉄分やビタミンCなどが豊富で、血液の流れを促進してからだを温める作用があります。寒い季節の風邪予防にぴったりのメニューです。



材料2人分

大根	120g
大根の葉	30g
ご飯	150g
卵	1個
だし汁	500cc
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
柚子の絞り汁	小さじ1
柚子の皮	少々

作り方

- ① 大根、大根の葉は粗みじん切りにする。ご飯は水で洗っておく。卵は溶きほぐす。
- ② 鍋にだし汁と調味料、大根を入れて煮る。煮立ったらご飯を加え、大根とご飯が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に大根の葉と柚子の絞り汁を入れ、卵でとじる。器に盛り、柚子の皮を添える。

ポイント

柚子が余ったら、皮と汁を別々に冷凍しておく、再度使えて便利です。

1人分の栄養価

エネルギー
195kcal

たんぱく質
5.9g

脂質
2.5g

食塩
1.4g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。