

大根と豚肉のコクうま炒め

●材料 (2~3人分)

大根	400 g
豚コマ肉	200 g
ニンニク	1片
油	大さじ1
バター	15 g
【たれ】	
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
味噌	小さじ1
酢	大さじ1/2
水溶き片栗粉	適宜
【付け合わせの青菜】	
寒じめちぢみほうれん草	適宜



●作り方

- 1 大根は3cm幅のいちょう切りにし、皿に並べて、600Wのレンジに7~8分かけ柔らかくしておく。水けを切っておく。
寒じめちぢみほうれん草は、茹でて食べやすく切っておく。
- 2 フライパンに油とバターを入れてから火をつけ、ニンニクをさっと炒めたら1の大根と豚コマ肉を加えて炒める。【たれ】をすべて加えて味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。皿に盛り付け、青菜を添える。(付け合わせは他の野菜でもOK)

大根に含まれる主な栄養素

- ビタミンC: 抗酸化作用があり、免疫力を高める効果が期待できます。ビタミンCは熱に弱いので、大根おろしやサラダなどで食べるのがおすすめ。
- ジアスターーゼ(アミラーゼ): 消化酵素の一種で、胃腸の働きを助け、消化不良や胸やけの予防に役立ちます。ジアスターーゼは熱に弱く、皮の付近に多く含まれているため、皮ごとおろすとよいでしょう。
- カリウム: 体内の余分な塩分を排出し、むくみや高血圧の予防に役立ちます。カリウムは、茹でると汁にも溶け出るので、汁ごと飲むスープやみそ汁などがおすすめ。
- 食物繊維: 腸内環境を正常化し、便秘や生活習慣病の予防や改善、ダイエットサポートに役立ちます。