

# 食改さんの簡単おすすめ野菜レシピ

～生活習慣病予防に「もっと野菜を食べましょう」～

## だいこん

### 期待できる効果

- 根→抗酸化作用、消化を助けるなど
- 葉→抗酸化作用、高血圧、骨粗鬆症の予防など

### 選ぶポイント

- ・皮にツヤとハリがあり、毛穴があまり深くない
- ・切り口に、スが入っていない。
- ・葉の色が鮮やかな緑色でみずみずしい

### 保存方法

- ・葉つぎのものは、鮮度が落ちるのを防ぐため、すぐに葉を切り離す。
- ・乾燥を防ぐため、新聞紙でくるみ冷暗所で立てて保存。
- ・使いかけのものは、ラップで包んで冷蔵庫の野菜室に立てて保存。



だいこんと牛肉の和風煮

### 材料 (4人分)

だいこん	1 / 2本
牛こま切れ肉	200g
生姜	20g
砂糖	大さじ3
① 水	400cc
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
顆粒だし	小さじ1
サラダ油	小さじ1

### 作り方

- ① だいこんの皮を厚めにむき、一口大の乱切りにする。生姜は千切りにしておく。
- ② 油を熱した鍋に1と牛肉を入れて炒め、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れて一煮たちさせ、アクを取り、落とし蓋をして20～30分煮込む。

冬野菜の定番「だいこん」が美味しい季節となりました。  
だいこんは部位によって味が違うので、調理方法を上手に使い分けるとより美味しく食べることが出来ます。

上部（葉に近い方）は、糖度が高く甘いので、サラダ、おろし、煮物などに。

下部は、辛いので、漬物や炒め物、汁物、切干しなどに。

食生活改善推進員  
山田 利子さん

