

今月のオススメレシピ

2022.3
第96回
担当: 岡崎

第96回のテーマ「旬のかぶを使ったレシピ」

寒い寒い冬を越え、春はすぐそこです！今回は旬のかぶを使ったレシピをご紹介します♪

かぶと豚こまの甘辛炒め煮



材料(4人分)

- かぶ：350g
- 豚こま切れ肉：300g
- 塩胡椒：適量(2~3g程度)
- 片栗粉：大さじ2
- ごま油：小さじ1

- 水:200ml
- 酒:大さじ1
- 酢:大さじ1
- 醤油:大さじ1
- 砂糖:大さじ1
- 鶏ガラスープの素:小さじ1
- コチュジャン:小さじ2

お好みで…

- いりごま:適量
- ねぎ:適量



調理時間:約30分

栄養成分(1人分)
エネルギー:240kcal
たんぱく質:15.9g
脂質:13.2g
炭水化物:12.0g
食塩相当量:1.7g



作り方

- ①かぶは葉を取り除いて皮をむき、一口大の乱切りにする。
- ②豚こま切れ肉に塩こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンを中火にかけてごま油を入れ、②を入れて炒める。
- ④Aの調味料をすべて混ぜ合わせておく。
- ⑤豚肉の色が変わったら①と④を入れてかき混ぜ、全体になじませる。
- ⑥ふたをして、中火のまま10分ほど置く。
- ⑦かぶが柔らかくなっていることが確認できたら全体をかき混ぜ、煮汁を具材に絡める。
- ⑧器に盛り、お好みでいりごまとねぎをかけて完成！

管理栄養士からのワンポイントアドバイス



見た目は大根とよく似ているかぶですが、まるっとした実には甘みがあり生で食べるとみずみずしくシャキッとした食感、煮るとなめらかな食感になる大根とはまた少し違ったおいしさのある野菜です。消化酵素のアミラーゼが豊富に含まれている点は大根と同じで、胃もたれや胸やけの予防改善を助けてくれます。