

さいしょに野菜!きちんと野菜!!
野菜モリモリ 350

いわしときのこの梅煮



大根の上部は甘味が強く、先端部は辛味が強いです。上部は煮物など、先端部はおろしなどに使い分けて、調理をするとよいです。

エネルギー 212kcal 塩分 1.2g
野菜量(きのこ類含める)140g/1人分

健康応援レシピ!

~いつもの料理にプラスワン!!~

国保発!



【材料 2人分】

いわし 2尾
えのきたけ 1/3袋
まいたけ 1/2袋
大根 200g
かぼす 1/2個

A
砂糖 大さじ1
料理酒 大さじ2
めんつゆ(3倍濃縮)大さじ1
梅干し 1個
水 カップ1/2

【作り方】

- ①いわしは頭を落とし、腹を開き内臓を取り、3等分に切る。
- ②えのきたけは、石づきを落として半分に切る。まいたけは、石づきを落として、バラバラにほぐす。大根はおろし金でおろし、軽く汁気をきる。梅干しは、種を取り半分に切る。かぼすは薄く切る。
- ③小さめの鍋にAを入れて、中火にかける。煮立ったらいわしをいれて、落とし蓋をし弱火で7~8分間程度煮る。
- ④落とし蓋を取り、えのきたけ、まいたけをいれる。煮汁をいわしにかけながら、2~3分煮詰める。火を止めて、大根おろしをいれる。お皿に盛り付けたら、かぼすをのせる。



管理栄養士からのおすすめポイント

大根には、「ジアスターゼ」「アミラーゼ」「プロテアーゼ」や「リパーゼ」といった消化酵素が含まれています。胃液の分泌を高めて、消化を助ける働きがあります。焼き魚や唐揚げ、天ぷらなどの付け合わせに大根おろしを食べると消化を助けてくれるので、おすすめです。