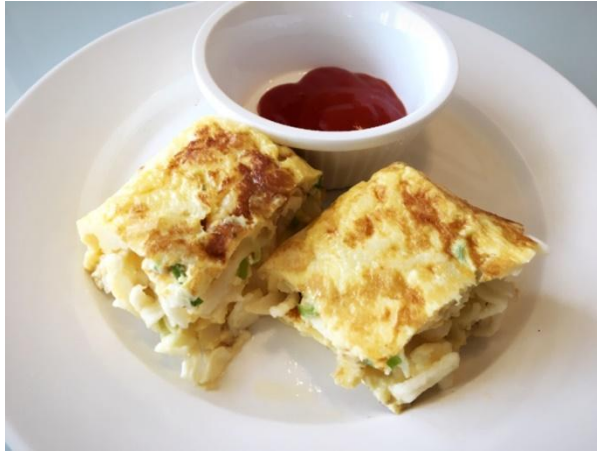


# バロンドールカフェ監修 ☆食育レシピ☆



Ballon Dor Cafe  
バロンドールカフェ



2月のオススメレシピ

切り干し大根のオムレツ

料理時間: 15分程度

## ☆調理手順☆

- ①切り干し大根はさっと洗って食べやすい長さに切り、水1/2カップをかけて2〜3分おく。万能ねぎは小口切りにする。
- ②切り干し大根が水を吸ったら、塩、こしょう各少々で調味し、とき卵と万能ねぎを加える。
- ③フライパンにバターを溶とかし、②を一気に流し入れて大きくかきまぜる。全体を平らにならして、両面をこんがり焼く。
- ④中まで火が通ったら食べやすく切り、器に盛ってケチャップを添える。

## ☆材料☆(2人分)

切り干し大根……40g  
塩、こしょう……各少々  
万能ねぎ……少々  
卵……4個  
バター……大さじ1  
トマトケチャップ…適宜

切り干し大根は、細く切った大根を天日干しして乾燥させたもの。

**生のまま食べると1本約500〜600gもありますが、切り干し大根にして食べればたったの50g。**

それだけ生のダイコンに比べて、栄養も凝縮されているから、体にいい食材なんですね。切り干し大根に多く含まれている栄養素は、**カルシウム、カリウム、ビタミンB1・B2、鉄分、食物繊維**があげられます。

\* **カルシウム**: 骨や歯を強くするのに効果があるのは有名ですね。それ以外にも動脈硬化や高血圧の予防にもなります。イライラ防止にも効きます。

\* **カリウム**: 高血圧を予防して、筋肉の動きを円滑にしてくれます。

老廃物の排出するのを助ける効果があるので、**むくみを解消**してくれます。

\* **ビタミンB1・B2**: 糖類をエネルギーに代謝のを助ける働きがあります。

ほかにもB2は皮膚や粘膜を正常に保ってくれます。

\* **鉄分**: 貧血予防だけでなく、免疫力を高めて口内炎予防にも効きます。

\* **食物繊維**: 便秘改善・美肌に効くのは皆さん知ってますよね。

そのほかに、**コレステロールを体外に排出して動脈硬化を予防**してくれます。

さらに切り干し大根に含まれる不溶性食物繊維のリグニン等には**ガンを予防する効果がある**といわれています。



切り干し大根

# スターキッズ 2月

## 食育ミニコラム



同じ素材でも、料理法によってこんなにカロリーが違います。  
違いを知って献立に活かしてみましょう♪

### 卵

●ゆで卵●



77kcal

●目玉焼き●



94kcal

●厚焼き卵●



126kcal

●スクランブル  
エッグ●



127kcal

### 鶏肉

●ゆでどり●



158kcal

●照り焼き●



235kcal

●から揚げ●



270kcal

●チキンカツ●



425kcal

### 鮭

●塩焼き●



106kcal

●西京漬け●



120kcal

●サーモンステーキ  
マスタードソース●



190kcal

●フライ●



320kcal

### 豆腐

●冷ややっこ●



115kcal

●豆腐ステーキ  
しめじソース●



198kcal

●揚げ出し豆腐●



252kcal

●マーボー豆腐●



347kcal