

バルンドールカフェ監修 ☆食育レシピ☆



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せる。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いますよね。

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生かしてみましょう♪



●ゆで卵●



卵

●目玉焼き●



94kcal

●厚焼き卵●



126kcal

●スクランブル
エッグ●



127kcal



●ゆでどり●



鶏肉

●照り焼き●



235kcal

●から揚げ●



270kcal

●チキンカツ●



425kcal



●塩焼き●



鮭

●西京漬け●



106kcal

●サーモンソテー
マスタードソース●



●フライ●



320kcal



●冷ややっこ●



豆腐

●豆腐ステーキ
しめじソース●



115kcal

●揚げ出し豆腐●



●マーボー豆腐●



198kcal

252kcal

347kcal