



根菜と大豆の炒り煮

根菜類が美味しい季節になりました。今月は旬の大根を使った炒り煮をご紹介します。

【材料（2人分）】

大根	200g	
にんじん	2/5 本	
こんにゃく	120g	
鷹の爪	2本	
ごま油	小さじ2	
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ2
	顆粒だし	小さじ 2/3
	水	240ml



【作り方】

- ①大根、にんじん、こんにゃくは 1.5 cm角に切る。鷹の爪は種を取り除き、小口切りにする。
- ②フライパンにごま油と鷹の爪を入れて弱火にかける。香りが立ったら、大根、にんじん、こんにゃくを入れて3～4分炒める。
- ③②に大豆とAを入れて落とし蓋をして 10 分煮る。

1人分の栄養価

エネルギー量	100kcal
食塩相当量	1.0 g

【食生活改善推進員より】

- ・辛さが苦手な方は、鷹の爪を減らすと良いでしょう。
- ・こんにゃくや根菜類には食物繊維がたっぷりです。食物繊維でお腹スッキリ♪

—大豆—

大豆はたんぱく質が豊富で、「畑の肉」とも言われます。大豆たんぱく質には、血中コレステロール低下作用や肥満改善効果などがあります。

大豆をそのまま使うことが難しい方は、豆腐や納豆、油揚げなど私達の食卓になじみ深い大豆加工食品を意識して取り入れていきたいですね。