



野菜の栄養価を生かす
お手軽メニューを紹介!

カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰
川淵 智子



免疫力アップで風邪の季節もへっちゃら!

鶏肉と大根の うま煮



ダイコンの煮物は食物繊維をとるのにぴったりの料理です。これにダイコンの葉を加えると免疫力がアップし、さまざまな病気から体を守ります。また、活性酸素の害を防いで、老人性白内障を予防する働きもあります。

1人分
288
kcal

●材料 (4人分)

ダイコン	800g
ダイコンの葉	100g
鶏手羽元	8本
油	大さじ1
だし汁	540cc
酒	180cc
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ2

●作り方

- 1 ダイコンは皮をむいて2cmの厚さで輪切りにし、4分の1に切り分けて面とりをする。
- 2 ダイコンの葉は塩ゆでし、3~4cmの長さに切る。
- 3 フライパンに油を熱し、手羽元の表面を焼き色がつくまで焼く。
- 4 鍋にだし汁、酒、ダイコン、手羽元を入れて煮る。
- 5 火が通ったら砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、煮る。
- 6 ダイコンの葉は5の煮汁につけておく。
- 7 煮汁がなくなるまで煮て、器に盛る。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)