



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



ママのイライラにも、お肌にもビタミンC!

# ダイコンの葉の ジャコ煮



ダイコンには根にも葉にもビタミンCが含まれているので、イライラを解消し、老化を防ぎます。また、シミのもとであるメラニン色素の生成も抑え、肌にはりをもたせる働きをしますので、葉も捨てずにぜひ活用しましょう。

1人分  
**109**  
kcal

### ●材料(4人分)

ダイコンの葉..... 200g  
ジャコ..... 40g  
油揚げ..... 1枚  
だし汁..... 30"  
みりん..... 大さじ1/2  
しょうゆ..... 大さじ1  
砂糖..... 小さじ1  
酒..... 小さじ1  
サラダ油..... 大さじ1

### ●作り方

- 1 ダイコンの葉は塩ゆでし、3~4cmの長さに切る。
- 2 ジャコは洗い、塩気を取って、水気をきる。
- 3 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に分けて短冊切りにする。
- 4 鍋に油を熱し、ダイコンの葉をいたためて、ジャコ、油揚げを加えていためる。だし汁、みりん、しょうゆ、砂糖、酒を加えて煮る。
- 5 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)