



ダイコン餅



ダイコンは煮ることによってたくさん食べられるので、食物繊維をとるためにはぴったりの料理です。ダイコンのカリウムはナトリウムと協力して、細胞内外液の浸透圧を維持します。また、カリウムによって筋肉の収縮を円滑にします。具材の干しえびは、タンパク質やカルシウムが豊富な食品です。

●材料(4人分)

ダイコン 400g、上新粉 150g、浮き粉 30g、塩 小さじ1、水 浸るくらい、干しえび 15g、サラダ油 大さじ1、香菜(みじん切り) 大さじ1、しょうゆ 大さじ1、サラダ油(焼き用油) 適量、香菜(あれば) 適量、からししょうゆまたは酢しょうゆ 適量

●作り方

- 1 干しえびは水につけて1時間くらい戻す。戻ったらみじん切りにする。
- 2 ダイコンは、干切りにし1と一緒に鍋に入れ、浸るくらいの水を入れてやわらかく透き通るまで煮て、ダマがなくなるまで混ぜる。
- 3 2に、サラダ油・香菜のみじん切り・しょうゆ・塩を加えて上新粉・浮き粉を合わせたものを、少しずつ加えてひとまとめにする。
- 4 3を食べやすい大きさの筒状にのぼして切り分け、ラップにくるんで蒸気の上があった蒸し器で、約10分蒸す。蒸し器がない場合は、電子レンジで4~5分温める。
- 5 フライパンに油を熱し、切り分けた4をこんがりと焼く。
- 6 器に盛り、香菜を飾る。からししょうゆまたは、酢しょうゆに付けていただく。

ダイコンのビタミンCは、のどの痛みや粘膜の炎症を抑えて、咳や痰を鎮める作用があります。

健康データ (1人分)
熱量252kcal