

大根で胃もたれ解消

大根の白雪グラタン

1人分
455kcal 塩分2.5g

材料(2人分)

大根…………… 300g
鶏もも肉…………… 1/2 枚
たまねぎ…………… 1/2 個
オリーブオイル…………… 適量
塩・こしょう…………… 少々
ホワイトソース
バター…………… 大さじ 2
小麦粉…………… 大さじ 2
牛乳…………… 200ml
塩…………… 小さじ 1/2
こしょう…………… 少々
チーズ…………… 20g

作り方

- 1 大根は 1.5cm 角に切ったものを 10 分ゆで、水気を切っておく。
- 2 たまねぎをスライス状に切り、鶏肉は一口大に切る。オリーブオイルを熱したフライパンにたまねぎと鶏肉を入れて炒め、塩・こしょうをふる。
- 3 厚手の鍋にバターを熱し、小麦粉を入れヘラで混ぜながら弱火で炒める。牛乳を加え、とろみが出るまで混ぜながら加熱する。
- 4 3に1と2を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- 5 耐熱容器にオリーブオイルを塗り、4を入れて刻んだチーズをのせる。220℃のオーブン*で、表面に焼き色が付くまで 10 分焼く。

※魚焼きグリルまたはオーブントースターでもよい。

作り方

- 1 鶏肉は一口大、大根はいちょう切り、しょうがは千切りにする。
- 2 フライパンに鶏肉と大根を入れ、少し焦げ目がつく程度に焼く。
- 3 炊飯器に米、A、しょうが、2を入れて炊く。
- 4 大根の葉をゆでて、刻んでおく。
- 5 炊きあがったら4を上のにのせ、器に盛り付ける。

旬野菜 大根のヒミツ

どうして胃もたれ解消の効果があるの？

大根には、ビタミン C、カルシウム、消化酵素のアミラーゼなどが豊富に含まれています。とくに消化促進効果は昔からよく知られており、「自然の消化剤」ともいわれています。炭水化物の消化を促すことから、胃もたれ解消にも効果が期待できます。つつい食へすぎになりがちな冬、大根料理を楽しんでみては？



焼き大根と鶏肉の炊き込みご飯

1人分
275kcal 塩分1.2g

エネルギーは 1 膳分を 1 人分としています

材料(2合分)

大根…………… 200g
鶏もも肉…………… 1/3 枚
しょうが…………… 10g
米…………… 2 合
薄口しょうゆ…………… 大さじ 2
みりん…………… 小さじ 2
酒…………… 大さじ 1
水…………… 400ml
大根の葉…………… 適量

