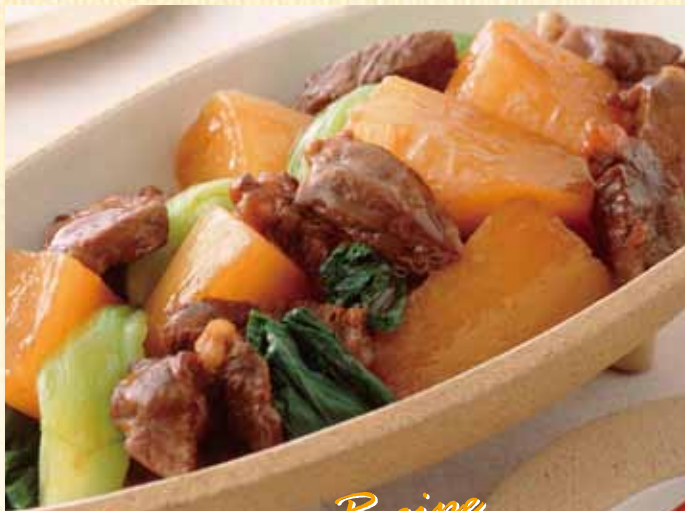




飲み過ぎ・食べ過ぎ・冷えに！ 年末年始の強い味方 **大根**



Cooking Recipe

煮込むほどおいしい！
味がしみてホックホク

冬の根菜・大根は、消化を促進する成分が豊富。胃もたれや二日酔いの解消を助けてくれるので、飲み過ぎや食べ過ぎが気になる年末年始に最適です。また、辛み成分が血行を促進してくれるので、冷え対策にも効果的。葉にはビタミンCやカロチンなどが含まれ、吹き出物や肌荒れに効果があるので、捨てずに炒め物などにして食べましょう。

大根は低カロリーなのに加え、部位によって食感や味が違うのも魅力で、硬く甘みの強い葉に近い部分はみそ汁やサラダに、真ん中あたりは煮物に、柔らかく辛みの強い先端あたりはおろしにするのがおいしく味わう秘訣です。

大根と牛肉の煮物

〈作り方〉

- 1 牛肉は、しょうゆ小さじ1をもみこみます。
- 2 大根は皮をむいて5～6cm大の乱切りにします。
- 3 厚手の鍋に半量の油を熱し、大根を炒めます。全体に油がなじんで少し焼き色がついたら、とり出します。
- 4 残りの油をたし、牛肉を炒めます。色が変わったら大根をもどし入れ、**A**を加えて強火で煮ます。沸騰したらアクをとり、ふたをして弱火で30～40分、大根が茶色になるまで煮ます。
- 5 チンゲンサイは4～5cmの長さに切ります。茎の元の部分は6つ割にします。2～3分ゆで、よく水気をきります。
- 6 **4** にチンゲンサイを混ぜ、器に盛ります。

調理時間

約15～30分

1人分

約318kcal

材料 [4人分]

牛肩ロース肉(カレー用角切り)	300g
しょうゆ	小さじ1
大根	700g
チンゲンサイ	200g
水	カップ2
紹興酒または酒	カップ1/4
スープの素	小さじ1
A 砂糖	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ1

身がしまって重みがあり、
青々とした葉の大根を選びましょう。
ひげ根の穴が目立つものは×

