

栄養士おすすめ献立

2024年1月19日(金) 夕食

彦根産大根ステーキ



材料(4人分)

大根	240g
大根の葉	20g
塩	0.5g
油	5g
.....	
ダシダ(韓国調味料)	8g
④ 水	400ml
みりん	15g
濃口醤油	5g

作り方

- ① 大根の皮を剥き、2cm幅の輪切りにする。
- ② 大根の葉を塩茹でし、冷ましてから3cm幅に切る。
- ③ 大根を20分蒸す。
- ④ ④の材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせておく。
- ⑤ ④の煮汁に蒸した大根を入れ、30分程煮る。
- ⑥ 火を止め、2時間ほど煮汁に漬けて味を染み込ませる。
- ⑦ フライパンに油を引き、⑥の大根の表面に少し焦げ目がつくまで焼く。
- ⑧ お好みの器に盛り付け、②を添えて完成。

栄養価(1人分)

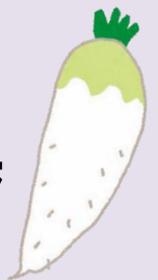
エネルギー	29kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	1.1g
炭水化物	4.5g
食塩	0.3g

☆おすすめポイント☆
韓国調味料のダシダには牛だしが含まれており、旬の大根をコクのある一品に仕上げました。

※写真では小松菜を使用していますが、当日は大根の葉を使用します。

《一口メモ》

大根の旬は秋から冬で、旬を迎えた大根は甘味を増します。大根にはビタミンC、カリウムなどが含まれます。また、生で食べる場合はイノチオシアネートという辛味成分を多く含み、これには抗菌作用があり風邪予防にもなります。



メニュー考案者: 株)南テストイパル 管理栄養士 大菅

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital