

生活習慣病予防 ムサタンレシピ No.7

吉見町国民健康保険と武蔵丘短期大学がおすすめするレシピで、食生活を改善して生活習慣病を予防しましょう。

電子レンジで簡単！ふろふき大根
高血圧予防にオススメ！りんご味噌

『ふろふき大根 りんご味噌』



【材料】 (4人分)

- ・大根 300 g (1/3本程度)
- ・だし昆布 10cm位×2枚 ・料理酒 大さじ2
- ・白味噌 24 g (大さじ1 + 1/3)
- ・りんご 160g位 (1個)
- ・おろしにんにく 1.5g 小さじ1/3程度
- ・鷹の爪 1本 分量は好みで辛さを調整
- ・ねぎ 適量 ・水菜 適量 ・菊花 適量

【作り方】

- ①大根は皮をむき、2.5cm位の厚さに輪切り、面取り、十字に隠し包丁を入れる。
- ②耐熱容器にだし昆布を敷き、その上に①を並べ、酒を入れ、大根が半分つかる位まで、水(分量外)を入れる。
- ③②にふんわりラップ(※空気の逃げ道を作っておく)をし、電子レンジ(600W)で12～13分程度加熱する。(硬ければ追加加熱する)
- ④りんごは皮をむき、芯をとり、半分をおろし器ですりおろし、残りは0.2～0.3mm位に薄くスライスする。
- ⑤④を鍋に入れ、水50ccを加え、弱火で軟らかくなるまで煮る。
- ⑥⑤に白味噌、おろしにんにく、鷹の爪を入れ、練る。
- ⑦好みで盛り付けて完成。

◆ミニ知識

- ◇大根 ビタミンAやビタミンCなどのビタミン類が多く含まれており、免疫力や抵抗力アップなど、風邪予防に効果的です。また、消化酵素のジアスターゼ、たんぱく質を分解するプロテアーゼなどが豊富に含まれており、消化促進野菜です。
- ◇りんご 高血圧予防によいカリウムが多く、カルシウム、鉄、ビタミンCなども豊富。食物繊維のペクチンは整腸作用があり、便秘解消、血糖値や動脈硬化を抑える働きもあります。

※作り方の詳細は、吉見町ホームページ <http://www.town.yoshimi.saitama.jp/index.html> をご覧ください。