

からだにうれしい
レシピ

12

December

だいこん ~Radish~

健康ポイント ▶ 低カロリーながら得られる満腹感

- ナトリウムを排出する作用があり、塩分の摂り過ぎを調節する。
- でんぷん分解酵素が含まれ、胃もたれや胸やけなどに効果あり。
- 大根の辛味は、発がん抑制作用や抗菌作用があるとされている。

調理例

大根のサッパリサラダ

材料 (4人分)

- だいこん…1/3本
- スダチ…2～3個
- しょうゆ…大さじ1.5

作り方

- 01 大根は皮をむき、縦に細いせん切りにして冷水に放ち、ザルに上げてしっかり水気をきり、抗菌ビニール袋等に入れて冷蔵庫で食べる直前まで冷やしておく。
- 02 網を通してスダチを絞り、しょうゆと合わせ、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- 03 器に大根を盛り 02 をかけたら完成！

