

はじめよう

eco と。

～身体にも環境にもいいこと～

「捨てるなんてもったいない。」



大根の葉

大根の葉は白い部分(根)の約 10 倍カルシウムを含んでいます。大根の葉 50g で牛乳コップ半分(約 100ml)と同じくらいのカルシウムが摂れます。

刻んでチーズとトーストに！



(大根の葉 20g 使用)

刻んで和風ポテサラに！



(大根の葉 20g 使用)

大根の皮

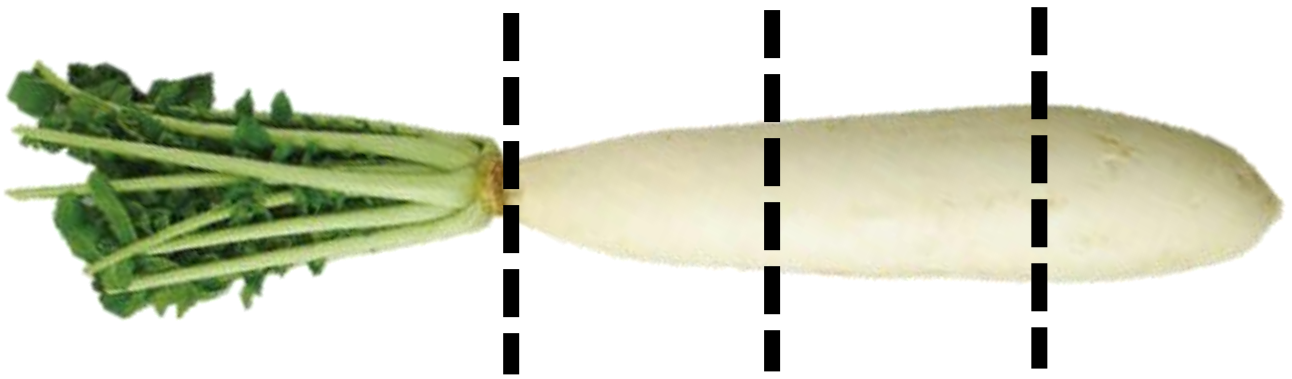
大根の皮も良く洗って調理すれば美味しく食べることができます。大根に含まれるビタミン C は皮付近に多く含まれていますので是非皮も余すことなく食べてください。ビタミン C は水や熱に弱いので、加熱は最小限にするのがおすすめです。

軽くチンしてナムルに！



炒めてきんぴらに！





葉は軽く茹でることかたさやえぐみが緩和されます。
味噌汁や餃子、和え物など普段の料理にプラスしても◎

レンジを使えば
ワンボウルで
出来ます！

大根の葉っぱトースト

	1人分
大根の葉	20g
ごま油	小さじ1/2
スライスチーズ	1枚
かつお節	1/2パック
食パン	1枚

- ① 大根の葉は刻みごま油と和える。
- ② 食パンに①とチーズをのせ、焼き色がつくまでトースターで焼く

大根の葉入り和風ポテサラ

	2人分
大根の葉	40g
じゃがいも	2個 (200g)
かつおぶし	1/2 パック
マヨネーズ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
お好みで酢小さじ2、砂糖小さじ1を加えるとよりさっぱりします。	

- ①じゃがいもは皮をむき適当な大きさに、大根の葉は細かく刻み耐熱容器に入れる。
- ②①にラップをし電子レンジ(600W)で2~3分加熱し、じゃがいもを軽くつぶす。
- ③調味料を加えて混ぜる。



白い部分(根)はピーラーで薄く切れば、皮も気にならずに食べられます。
断面を見ると繊維の変わり目が見えます。(右図参考)
外側は皮ごときんぴら等に内側は普段通り煮物などに使ってみてください。

大根ナムル

	2人分
大根(皮含む)	140g
塩昆布	小さじ1
ごま油	小さじ2

大根はレンジ(600W)で1分程度あたため、調味料と和える。

大根のきんぴら

	2人分
大根(皮含む)	140g
しょう油	小さじ1
みりん	小さじ1
油	小さじ1

大根を油で軽く炒め、調味料を加えてさらに炒める。