

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授
田村佳奈美 たむら・かなみ

消化を助けてお腹に優しい♪

だいこんとハムのごまマヨサラダ

レシピ 23



栄養価 (1人分)

エネルギー.....121kcal
たんぱく質.....5.2g
脂質.....9.5g
炭水化物.....4.3g
食物繊維.....1.4g
食塩相当量.....1.0g

材料 (2人分)

だいこん.....120g
かいわれだいこん
.....(1/2パック) 20g
ロースハム.....(3枚) 40g
マヨネーズ
.....(大さじ1) 12g
すりごま.....(大さじ1) 7g
こいくちしょうゆ
.....(小さじ1) 6g

調理時間

約7分

材料費 (1人分)

約70円

つくりかた

- ① だいこんは皮をむいてせん切りにし、塩少々(分量外)をふって3~4分おく。
- ② かいわれだいこんは半分の長さに切り、ロースハムは細切りにする。
- ③ ボウルにマヨネーズ、すりごま、こいくちしょうゆを入れてよく混ぜ、①の水分を絞って加え、②を加えてよく和える。

おすすめ

ポイント

冬に旬を迎えるだいこんには、消化を助けてくれるジアスターゼという成分が含まれており、年末年始の疲れた胃におすすめの野菜です。だいこんおろしやサラダ、生で食べるほか、汁ものや煮もの、鍋ものなどさまざまな料理で大活躍です。ビタミンCやカリウム、食物繊維なども豊富なため、冬場の野菜不足解消にも役立ちます。だいこんは水分量が多いので、サラダにする場合は軽く塩をふって水分を絞るとよいでしょう。

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授
田村佳奈美 たむら・かなみ

ぼん酢しょうゆでさっぱり だいこんもち



栄養価 (1人分)

エネルギー.....240kcal
たんぱく質.....2.9g
脂質.....12.4g
炭水化物.....32.6g
食物繊維.....7.7g
食塩相当量.....2.1g
※ぼん酢しょうゆを含む

材料 (2人分)

だいこんおろし
.....300g (軽く水切り後)
干しえび.....(大さじ2) 5g
かたくり粉
.....(大さじ5) 45g
鶏がらスープの素
.....(小さじ1) 4g
ごま油.....(大さじ2) 24g
青ねぎ (きざみ)
.....(少々) 6g
ぼん酢しょうゆ
.....(小さじ4) 24g

つくりかた

- ① だいこんは皮をむいてすりおろし、軽く水分を切ってボウルに入れる。
- ② ①に干しえび、鶏がらスープの素、かたくり粉を加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②をスプーンで落とし入れ、丸くかたちをととのえながら6枚をつくって焼く。
- ④ 両面がこんがり焼けたら皿に盛りつけ、青ねぎをのせてぼん酢しょうゆを添える。

調理時間

約15分

材料費 (1人分)

約90円

おすすめ

ポイント

表面はかりっと、なかはもちもちの食感がおいしいだいこんもちです。青ねぎを生地に混ぜ込んで焼いてもよいでしょう。だいこんは食物繊維が豊富なため、腸活にもピッタリです。また、干しえびを加えることで風味が香ばしくなり、カルシウムも摂取できます。好みでピザ用チーズを加えるとたんぱく質がアップします。添えたぼん酢しょうゆに七味とうがらしやラー油を加えて、ピリ辛のアレンジも楽しめます。