

☆大根と水菜のあったかエビ餃☆

エビの旨みいっぱいのごろ〜り餃は、大根をさらに美味しくしてくれます！ご飯にかけて丼にしても美味しい一品☆



材料 / 2人分

大根	160g(厚さ2cm×2ヶ)
水菜	50g
有頭エビ	8尾(35g・今回は甘エビを使用)
水	400cc
酒	大さじ1
オイスターソース	大さじ1/2
水溶き片栗粉	
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

1人分 59kcal

作り方

- ① 大根は、厚さ2cmの輪切りにしてから皮をおき、6等分のいちょう切りにし、水菜は5cm長さに切る。
- ② エビを水洗いし、おき身と頭・殻に分け、おき身は1cm幅に切っておく。
- ③ 鍋にエビの頭・殻・水を入れ、アクを取りながら中火で10分〜15分煮てダシをとる。
- ④ ③の汁を目の細かいザルでこし、酒を入れて一煮立ちさせたら、大根を入れてはしが通る位まで煮る。
- ⑤ 大根が柔らかくなったら、エビ・水菜・オイスターソースを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に、大根・水菜を盛り付け、上からエビとあんをかけたら出来上がり！



大根

秋から冬にかけての寒い時期の大根はみずみずしく甘味が増えて美味しくなります！

- 大根に含まれる酵素には、**消化を高める**働きがあります。
- 大根の辛味成分には、**がんを予防する**働きがあります。

旬の食材

水菜



水菜は、12月〜3月が美味しい旬です！

●● **水菜は緑黄色野菜**です ●●

カロテンやビタミンC、カルシウム、鉄分などの栄養素が豊富に含まれています☆

ビタミンCは、みかん100g中32mg含まれているのに対し、水菜は55mg。**カルシウム**は牛乳と同量含まれています！

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

<http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中！！