

# フィットケミカルを含んだ野菜を使用した **秋** レシピ

## ぶり大根サラダ

1人分 エネルギー：245kcal / 食塩相当量：0.8g



### 【材料】(2人分)

大根…100g トマト…1/4 個 (50g)

ぶり(刺身)…6切れ (90g)

ベビーリーフ…40g

A { レモン汁…大さじ 1/2(7.5g)  
オリーブ油…大さじ 1(12g)  
塩…少々 黒胡椒…少々

B { レモン汁…大さじ 1/2(7.5g)  
オリーブ油…大さじ 1(12g)  
黒胡椒…少々

### 【作り方】

- ① 大根は 1cm 幅のちょう切りにして、たっぷりの湯に塩(分量外)を入れて茹で、水気を切ります。トマトは小さいくし型に切ります。
- ② ①のトマト、ぶり、ベビーリーフ、Aをボールに入れて、さっと混ぜ合わせます。①の大根は B と和えます。
- ③ 器に②の大根を並べ、その上にぶり、一番上にトマトとベビーリーフをのせて出来上がりです。

### 【調理ポイント】

大根は塩茹でする事で塩味がつくため、調味料には塩を入れないで下さい。

### 【栄養ポイント】

大根は、「自然の消化剤」といわれるほど、消化を助ける酵素を含んだ野菜です。油っこい天ぷらやそば、うどん、餅といったでんぷんと一緒に大根おろしを食べると、すっきりするのは酵素があるからです。またビタミンCは、肝臓の働きを助け、アルコール分解を促す働きもあるので、昔から二日酔いに効果的であるといわれています。大根は部位によって味が異なります。大根の上の部分は煮物、下の部分はでんぷん分解酵素のジアスターゼの働きが強いので、大根おろしにするとよいでしょう。

監修：デザイナーフーズ株式会社

#### 参考文献：

旬の野菜の栄養辞典(朝エクスナレッジ) 監修：女子栄養大学名誉教授 農学博士 吉田企世子氏 / からだに美味しい野菜の便利帳(高橋書店) 監修：神奈川県園芸試験場長 神奈川県農業総合研究所所長 板木利隆氏 / 栄養成分の事典(新星出版社) 監修：横浜創英短期大学教授 管理栄養士 則岡孝子氏 / 日本食品標準成分表 2020 / 栄養学の基本(マイナビ出版) 監修：日本総合医学会会長 公益社団法人生命科学振興会理事長 医師、病理学者、疫学者、栄養学者 渡邊昌氏 / よくわかる栄養学の基本としくみ 著書：徳島大学 医学部 栄養学科 医学博士 中屋豊氏 / 消費者庁 HP / 素材よこご調味料の便利帳(高橋書店) 執筆：早田昌美氏、立本美弥子氏 / 色の野菜の栄養辞典(朝エクスナレッジ) 監修：女子栄養大学名誉教授 農学博士 吉田企世子氏 / 機能性野菜の教科書(誠文堂新光社) 中野明正氏【編著】 / 渡辺和彦氏、有井雅幸氏、武井安由知氏、小川敦史氏、尾形和磨氏、岸村康代氏、タキイ種苗株式会社【共著】