

# だいこんステーキ(2人分)

## 【材料】

- だいこん・・・ 300g (直径 8cm×10cm)
- にんにく・・・ 1かけ (5g)
- サラダ油・・・ 小さじ1/2
- バター・・・ 小さじ1
- しょうゆ・・・ 小さじ1
- 酒・・・ 大さじ1

A

皮と葉や茎は  
きんぴらに!



## 【作り方】

- ① だいこんを4等分の輪切りにし、やや厚めに皮をむく。
- ② 片面に格子状の切り込みを入れ、耐熱皿に重ならないように並べ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで8分加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油と薄切りにしたにんにくを入れて熱し、にんにくの香りが立ってきたら切り込みを入れた面を下にしてフライパンに並べる。中火で焼き目が付くまでだいこんの両面を焼き、皿に盛る。
- ④ フライパンにAを入れてひと煮立ちさせ、大根にかける。

### 1人分栄養価

エネルギー 57kcal たんぱく質 1.1g 脂質 2.8g 炭水化物 6.8g 食塩相当量 0.5g カルシウム 34mg 食物繊維 2.1g

## バランスの良い食事 Q&A



**Q** 野菜料理として、漬物を毎食食べてもよいですか？

**A** 食欲がないときや、ごはんのお供に漬物を食べる方もいらっしゃるでしょう。野菜は1日に350gを目標に食べていただきたいところですが、漬物は食塩量が多いため、食べすぎると1日の食塩摂取目標量を超えてしまう心配も。漬物は食べる回数や量を減らし、即席漬けや和え物にするなどの工夫で減塩に努めましょう。

### 【1日の食塩摂取目標量(成人)】

男性:7.5g未満

女性:6.5g 未満

※高血圧の方は6g 未満

たくあん2切れ(30g)  
食塩量 1.0g



だいこんの即席漬け 30g  
食塩量 0.3g



即席漬けにすれば  
食塩は3分の1以下に!

※だいこん 50gを食塩 0.8gでもみ、30gに絞った場合

### 甘酸っぱさに注意!

甘酢生姜やらっきょうは甘酸っぱいのであまり感じないかもしれませんが、食塩はしっかり含まれています。



### (たくあん)

2切れ(30g)食べた場合、1食の半分ほどの塩分を摂取したことになります。

### (だいこんの即席漬け)

だいこんを拍子木切りにし、塩もみして、しっかりしぼると即席漬けになります。余分な水分と塩分をしぼった後、かつお節や柑橘類、香辛料など、うま味や風味のある食材を加えるとおいしく減塩できます。