

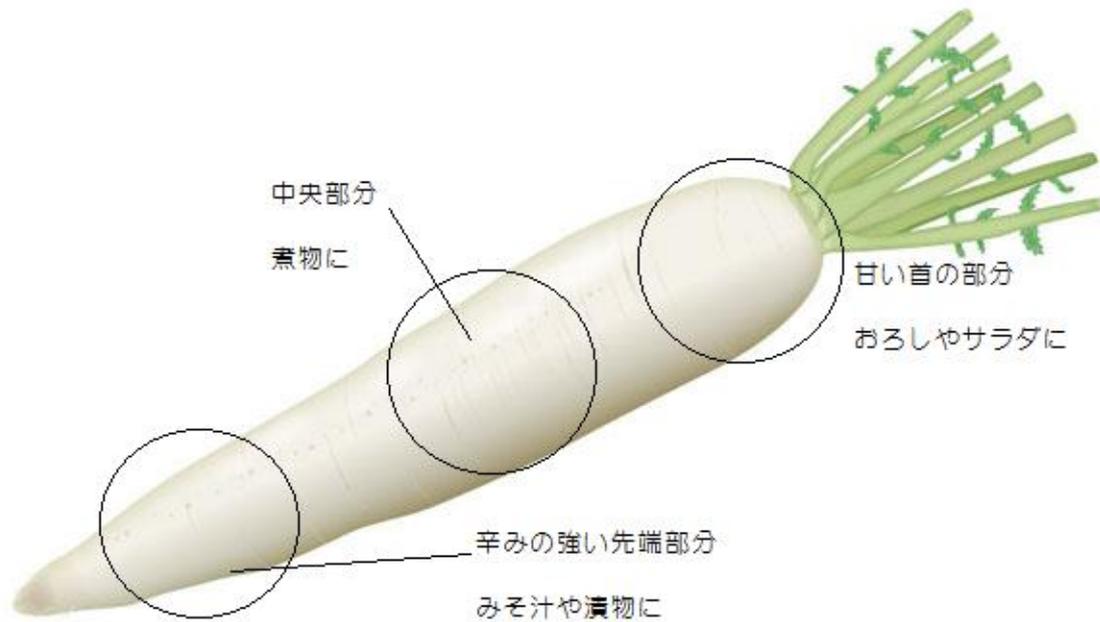
大根の栄養成分

根はビタミンCとでんぷん分解酵素アミラーゼを多く含み、
葉はカロテン、ビタミンC、カルシウムなどが多いです。

大根の部位による使い分け

大根は部位によって甘みや辛味が違います。それぞれの持ち味を生かした使い方をする
ことで大根をむだなくおいしく食べることができます。

出典：食品成分表 改訂版 大修館書店



🌻🌻 大根の葉おすすめレシピ 🌻🌻

大根の葉は軽く湯がいてえぐみや癖を少なくします。湯がいた葉は流水で洗い、水気をきり、粗くきざみます。フライパにごま油をひいて、きざんだ大根葉を炒め、めんつゆでお好みの味付けをすれば完成です。とっても簡単です！軽く炒った白ゴマとじゃこや桜えびを加えればおいしさも栄養価もアップします。