

## <食品ロス削減レシピ>

作成ゼミ名	梅花女子大学 食文化学部 管理栄養学科 公衆栄養学ゼミ
メニュー名	大根の梅おかか和え




★材料	( 2人分 )
大根(葉)	25g
大根	200g
きゅうり	50g
梅肉チューブ	小さじ1(5g)
かつお節	4g
濃口しょうゆ	小さじ2(12g)

★栄養成分表示	(1人分)
エネルギー	38 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	0.2 g
炭水化物	6.3 g
食塩相当量	1.5 g

作り方

1. 大根の葉は軽く茹でてから食べやすいサイズに切る。
2. 大根は1cm幅に短冊切り、きゅうりは千切りにする。
3. 切り終わった食材をボウルに入れ、梅肉、かつお節、しょうゆを加えて和えたら完成。



アピールポイント

1. 大根の葉部分にはカリウムやカルシウムなどの栄養成分が豊富！  
特にβ-カロテンは根には含まれておらず、葉の部分のみに含まれる栄養素。
2. 大根の葉部分に含まれるシュウ酸と呼ばれるアク成分は熱に弱いので、使用する前に軽く茹でて洗い流すと◎
3. 食材を切って和えるだけなので時短メニューにも！