



ガーリックベーコンの大根煮込み

栄養士コメント

ベーコン、大根を先に焼いて焼き目をつけておくことで香ばしさが加わります。

大根の葉は緑黄色野菜でビタミン類が豊富です。大根の葉を加えることで彩りもアップします。



作り方

大根の根は皮を剥いて半月切りに、葉の部分は食べやすい大きさに切っておく。ベーコンは細切り、にんにくはみじん切りにする。

フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンとニンニクを炒め、お皿によけておく。

フライパンを中火に温め、大根に焼き色がつくまで焼く。

水、コンソメを加えて蓋をして10分煮る。

ベーコン、ニンニク、大根の葉を加え、さらに5分ほど煮る。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	47 kcal
2. たんぱく質	1.1 g
3. 総脂質	2.8 g
4. 炭水化物	4.8 g
5. カルシウム	24 mg
6. リン	28 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	11 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	13 mg
15. 食物繊維	1.4 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 大根	100	g
2. だいこん(葉)		少々
3. ベーコン(豚)	1/4	枚
4. にんにく		少々
5. オリーブ油	1/4	小サジ
6. 水	50	ml
7. 減塩コンソメ	1/4	個



(黄色い枠内は範囲内です)