

今日から出来る

リセット！
危ない食生活習慣
ヘルシー時短レシピ

★
夜食に
オススメ



エネルギー/39Kcal 塩分/1.8g

1. 大根を切る

大根は皮つきのまま縦に四つ割りにし、端から1.5cm幅に切る。

大根は上（葉先の方）が甘く、下は辛いのでお好みで使い分けて！



2. 昆布 水を加え レンジにかける

耐熱ボウルに大根、昆布、水を入れ、ラップをふんわりかけて、電子レンジ（600W）に10分間（500Wなら12分間）かける。

材料を2倍、レンジにかける時間も2倍にすれば、たっぷりいただけてオススメです！



3. 梅干しを加え レンジにかける

梅干しを加え、ラップをせずに電子レンジ（600W）に1分間かける。（500Wなら1分20秒間）
梅干しを崩し、煮汁、大根を交互にいただく。

梅干しの種類はお好みで。
クエン酸は疲労回復や肩こりの予防にも！



外食や飲酒で
疲れた胃腸をリセット！

大根の 梅流し風



藤井恵

料理研究家/管理栄養士



後藤繁榮

フリーアナウンサー

【材料】（つくりやすい分量）

- ・大根…200g（約6cm）
- ・梅干し…1コ
- ・水…カップ2
- ・おしゃぶり昆布…2～3枚
- ※または昆布（3cm角）…1枚

らくらくポイント

大根は皮つきのままでOK 面倒な皮剥きは必要なし！
だしにはおしゃぶり昆布を活用！
電子レンジにかけるだけ 調味料も不要！

ヘルシーポイント

皮付きの大根の食物繊維や
梅干しのクエン酸、カテキン酸が
腸の働きを活性化してデトックスに！
煮汁には大根から溶け出したカリウムが
豊富！ 塩分を排出してくれる作用も

レシピ動画も公開中です



私が
司会進行
します！



全国健康保険協会神奈川支部