

# 大根のつみれサンド

## ～梅肉ソース添え～

私たちは将来管理栄養士を目指す 宮城学院女子大学 食品栄養学科の3年生です！  
 コラボ第2弾！！ 旬である大根を使用した大根つみれサンドを作成しました！  
 使用している食品について簡単にご説明します！

### 材料

- ・大根 100 g
- ・鶏ひき肉 30 g
- ・しいたけ 10 g
- ・ネギ 3 g
- ・小葱 5 g
- ・梅 3 g
- ・れんこん 5 g  
(ソース)
- ・黒酢、砂糖、塩、醤油 各少々



### 栄養価

エネルギー	86 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	3.8 g
炭水化物	8.7 g
食物繊維	2.2 g
食塩相当量	0.9 g

## 大根

### ○消化促進

胃もたれや二日酔い対策も◎

### ○デトックス効果

水分が多いため

体内の老廃物を排出

便秘解消やむくみ対策も



## 梅

### ○疲労回復・

抗酸化作用

クエン酸が豊富で、  
疲労回復に◎



### ○胃腸を整える

消化吸収を助けてくれる

食欲がないときにもおすすめ



## 大根 × 梅の相性



- ・梅のクエン酸 × 大根の消化酵素 → 胃腸を整え、胃もたれを防ぐ
- ・梅の酸味 × 大根の甘味 → さっぱりとした味わいで、減塩でもおいしく食べられる
- ・梅の抗菌作用 × 大根のデトックス効果 → 体内の老廃物を排出しやすくなる