

大根の葉マンディアン

メイン料理



捨てる所を
チョコで
アレンジ!

生で
おいしい
大根の葉!

材料



- ミルクチョコレート：1枚
またはホワイトチョコレート：1枚
- 大根の葉：1本分
- 容器：シリコンカップ

チョコに
シャキシャキ
食感が新しい!



野菜の準備



大根の葉をきれいに洗います。
※かぶの葉でもOK。



葉の軟らかい所は手でちぎり、残りはみじん切りにします。



切った大根の葉の水分をキッチンペーパーで良く拭き取ります。

チョコソース準備



ポウルにチョコレートを割り入れ、湯煎しながら溶かします。



ホワイトチョコレートを使用する際も同様に湯せんします。

合わせる



シリコンカップなどに浅めにチョコレートを流し入れます。



流し入れたチョコレートの上に、大根の葉を飾ります。



冷蔵庫に入れて1～2時間冷やして完成です。

※作ったらその日のうちにお召し上がりください。
※大根やかぶの葉は取り置きせず、その日に調理してください。

栄養ポイント

- 大根やかぶの葉は、緑黄色野菜に分類され、栄養価が高いのが特徴です。カリウムや鉄、カルシウム等のミネラルや、カロテン、ビタミンE、ビタミンC等のビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。
- 苦みを感じることがありますが、チョコレートと一緒に摂ることで、苦みが和らぎ、食べやすくなります。

※余った葉は、サッと茹でて、チョコベジソースをかけていただくのも美味しいです。

チョコとアレンジ

飾りつけを工夫しておいしく、楽しく!

ミルクチョコレートとホワイトチョコレート両方作って、ハート形にアレンジ!



型に流し入れたチョコレートの上に、ドット模様(小さな丸型)にチョコレートを乗せ、爪楊枝でスーッとドットの真ん中を通らせると、ハート模様になります。

監修

Health & Beautrition 主催
篠原 絵里佳

管理栄養士 / 日本抗加齢医学会認定指導士
睡眠改善インストラクター
野菜ソムリエプロ / アロマアドバイザー
オーソモレキュラー・ニュートリション・プロフェッショナル

