

【冬】

大根

野菜から
たべよう!



野菜W

* ぶりのみぞれ煮 *



1人分 野菜
95g

●材料●(2人分)

ぶり	2切れ
ねぎ	40g
大根	1/5本(150g)
塩	適量
薄力粉	適量
サラダ油	大さじ1(9g)
だし汁	200ml
酒	大さじ2(30g)
★ みりん	大さじ1(18g)
しょうゆ	大さじ1(18g)

●作り方●

- ①ねぎをぶつ切りにする。
- ②ブりに塩をして10分ほど置く。
- ③大根をおろしてザルに上げ、10分ほど置いて水分をきる。
- ④ブりの水気を拭きとり、薄力粉をまぶす。
- ⑤フライパンに油を入れてぶりの両面を焼く。
- ⑥別の鍋に★を入れて中火にかけ、沸騰したら④のブリとねぎを入れる。
5分ほど煮たら大根おろしを入れ、温まる程度に加熱する。

めざそう
野菜1日
350g



* 大根の昆布茶炒め *

●材料●

大根	1/4本(150g)
昆布茶	小さじ1(5g)
大葉	2枚(2g)
ごま油	大さじ1(12g)

●作り方●

- ① 大根はいちょう切りにする。
大葉を刻む
- ② フライパンにごま油を熱し、大根を炒める。大根に火が通ったら、昆布茶、刻んだ大葉を加えてさっと炒める。

1人分 野菜
76g

* 切干し大根のサラダ *

●材料●(2人分)

切り干し大根(乾燥).....15g
きゅうり.....1/2本(100g)
ポン酢.....大さじ1(15g)
すりゴマ.....小さじ1(3g)
ごま油.....小さじ1/3(1g)
塩(塩もみ用).....適量

1人分 野菜

77g

●作り方●

- ①切干し大根を水に15分浸けて戻した後、しっかりもみ洗いし、熱湯で1分間茹でる。
- ②きゅうりは千切りにし、塩もみをして水気を切る。
- ③切り干し大根ときゅうりを混ぜ合わせる。
- ④すりごま、ポン酢、ごま油をあわせたものを入れ、味がなじむように和える。



切干し大根は歯ごたえがあって、よく噛んで食べるメニューだよ。切干し大根にはカルシウムも多く含まれるよ!

よく噛んで、ゆっくり食べよう!

~噛むことの利点は、『ひみこの歯がい~ぜ』~

弥生時代、邪馬台国の女王・卑弥呼は、1食あたり約4000回も噛んでいたんだって!



肥満の予防



歯の病気を防ぐ



味覚の発達



ガンの予防



言葉の発音をはっきり



胃腸の動きを促進



脳の発達(認知症予防)



全身の体力向上

※日本咀嚼学会提案の標語

歯ごたえのある食べ物だと、たくさん噛めるな。飲み込む前に、あと10回多く噛むことを目標にしてみよう!

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課

TEL 554-6100 FAX 554-6101

ソーダマン・アスマ

ソーダマン・アスマ

