

健康おかげき21計画

「野菜普及キャンペーン」



大根
↑本
使い切りレシピ

野菜を350g以上食べよう!

食物繊維やビタミンなど、
私たちの体を元気にする栄養を
とるために、毎日350g以上の
野菜を食べることが必要です。
同じ野菜に偏らず、いろいろな
野菜のおいしさを楽しみましょう。

大根 一口メモ

- ・根の部分の95%は水分で、
ビタミンCが含まれています。
- ・葉はカロテン、ビタミンC、
カルシウム、食物繊維が
豊富な緑黄色野菜です。
- ・購入したら葉と根は切り
分けて保存がオススメ!



岡崎市民は
174gしか
野菜をとって
いないんだよ。
心配だね。



Q. 100gってどのくらい?



小松菜
1/3束



大根
約10cm



白菜
葉(大)1枚

過去に作成したレシピはこちら↓

<http://www.city.okazaki.aichi.jp/class/p012954.html>

野菜使い切りレシピ 岡崎 で検索

大根1本は約1kgなんだよ。

大根の使い分け



葉

菜めし、炒めもの、みそ汁に。

上部

甘みがあるので生食向き
大根おろしにオススメ

中央部

水分たっぷりやわらかめ
おでんやぶり大根といった煮ものにオススメ

先端部

辛みが強いので薬味向き
みそ汁の具や漬けもの、辛み大根 おろしに

葉・先端部

ハロリパリ漬け

大根 1/3本
赤しそふりかけ 大さじ1
あれば大根葉 適宜

- ① 大根は5mm厚さの
いちょう切りにする。
大根葉は細かく刻む。
- ② ゼニール袋に材料を
すべて入れよくもみ、
30分～1時間程
置く。

上部

2人分

おろしサラダ

大根 10cm
しらす干し 20g
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1
焼きのり(大判) 1/4枚

- ① 大根はすりおろして
水気を切る
- ② ①にしらす干し、しょうゆ
ごま油を加え和える
- ③ ②に5割ったのりを
のせる

中央部

2人分

簡単! 煮もの

大根 5cm
3倍濃縮めんつゆ 大さじ1
(しょうゆでもOK)
みりん 大さじ1

- 水 80cc
- ① 大根は1cm厚さの
いちょう切りにする
 - ② 耐熱容器に材料を
すべて入れ、電子レンジで
500w 10分加熱する。

上部が中央部

2人分

ヒョーラーで大根サラダ

- 大根 1/4本
- ① 皮をまきようにヒョーラーでそぐ。
 - ② お好みでカツオ節、ゴマ、のりなどをかける。
 - ③ 好きなドレッシングやポン酢、しょうゆなどをかける。