

野菜いっぱい食育レシピ～祝10年～ 10年間のベストレシピをご紹介

Vol.246 H29.11



大根とベーコンのスープ煮



1人分栄養価

エネルギー	121 kcal
たんぱく質	3.7 g
脂質	8.8 g
食塩相当量	1.1 g

野菜の量 (皮などを除く)
110 g/350 g

(350 gは
1日の野菜摂取目標量)

調理時間

20分位

【材料4人分】

大根	400g	大根の葉	50g	ベーコン	6枚
固形スープの素	1個	酒	大さじ2		
こしょう	少量	しょうゆ	2～3滴		

【作り方】

- ① 大根は皮をむき、1 cm厚さの半月切りにする。ベーコンは2 cm幅に切る。大根の葉はさっとゆでて、斜め切りにする。
- ② 鍋に湯2カップを入れて固形スープの素をくずし入れ、酒を加える。
- ③ ②に大根を入れて火にかけて、煮立ったら弱めの中火にし、ふたをしてコトコト10分煮る。
- ④ 大根が半煮えになったらベーコンを加え、さらに4～5分煮る。
- ⑤ 火をとめてしょうゆとこしょうで味を調え、盛り付ける。



大根 (アブラナ科 ダイコン属)

● 出回り時期

1年中出回っているが、11月から3月頃がおいしい時期。

● 選び方などのポイント

白い部分は白く、青首の部分はグリーンで張りとう光沢のあるものを。ひげ根のあとが小さく、ずっしり重いものを選ぶ。保存は葉と根を切り分けて新聞紙かポリ袋で包んで冷蔵庫へ。4～5日で使い切る。

● 栄養

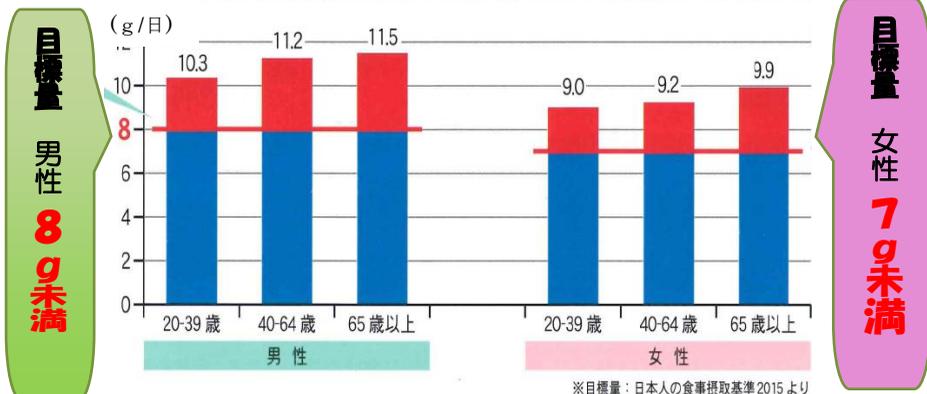
根の部分には消化酵素やビタミンCが豊富。葉の部分にはビタミンA、C、カルシウム、食物繊維などがたっぷりです。

千葉県民の食生活の特徴 ～平成27年県民健康・栄養調査結果より～

食塩をどのくらいとっているかな？

《千葉県民の一日の食塩摂取量 [平均値 (g/日)]》

全ての年代で目標量より2g以上多くとっています。



★ 詳しい結果はHP [栄養調査/千葉県](#)を検索すると見ることができます。

毎月19日は食育の日です。家族で「食」を楽しみましょう。

お問合せ 印西市中央保健センター 印西市大森2356-3 TEL42-5595

前回までのレシピは印西市ホームページから取り出せます。 <http://www.city.inzai.chiba.jp>