



大根とブリのトマト味噌煮



1人分栄養価

エネルギー	359kcal
たんぱく質	20.1 g
脂質	21.5 g
食塩相当量	1.6 g

野菜の量 (皮などを除く)

167 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	300 g
ブリ	4切れ (320 g)
小麦粉	大さじ1
オリーブ油	大さじ2
みそ	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
パセリのみじん切り	少量

A

カットトマト缶	1缶 (400 g)
水	1/2カップ
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
ロリエ	1枚

【作り方】

- ① 大根は 7~8 mm厚さの半月切りにし、耐熱皿にのせ、電子レンジで4~5分加熱する。ブリは一口大に切り、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブ油を強火で熱し、ブリの両面を1分ずつ焼いてとり出してキッチンペーパーできれいにし、大根とAを入れ、中火で5分煮る。
- ③ ブリを戻し入れてサッと煮、みそを溶き入れてしょうゆを加える。
- ④ ひと煮立ちしたら器に盛り、パセリを散らす。

旬 大根

- 出回り時期
旬は11月から2月の冬の時期です。
- 保存方法
葉つきの場合は葉が根の水分を吸ってしまうため、葉と根を切り分けビニール袋に入れて冷蔵庫で保存します。
- 栄養
根にはビタミンCが多く、また複数の消化酵素を含み、消化を助けたり、発がん性物質を分解する作用もあります。葉の部分は、鉄、ビタミンB1・B2・A・C・カルシウムに富んでいます。

野菜を食べよう！その10

外食では野菜の多いものを選んだり、副菜を一品加えるようにしましょう。

★具沢山の野菜ラーメンを
注文する！



★牛丼にはお浸しをプラス！

★カレーにはサラダを
チョイス！



日々のちょっとした心がけでグーンと野菜摂取が増えます！！

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

カラー版は印西市ホームページから取り出せます。 <http://www.city.inzai.lg.jp/>