

野菜いっぱい食育レシピ

Vol.272 R2.1



大根チーズステーキ



1人分栄養価

エネルギー	122kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	7.8g
食塩相当量	1.1g

野菜の量 (皮などを除く)

230g/350g

(350gは

1日の野菜摂取目標量)

調理時間

20分位

【材料2人分】

大根	約6cm	とろけるチーズ	20g	
バター	10g	しめじ	1/2株	
A {	しょうゆ	大さじ1/2	しいたけ	2個
	酒	大さじ1/2	小ねぎ	適量
	みりん	大さじ1/2	塩、こしょう	各少々

【作り方】

- ① 大根は3cm厚さの輪切りにし、皮をむいて、格子状の切れ目を入れる。耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ500Wで6分程加熱する。
- ② しめじは小房に分け、しいたけは薄切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにバター半量を熱し、溶けたら①の大根を炒める。全体に焼き色がついたらAを加え、煮詰めながら味を絡ませる。
- ④ 大根の上にそれぞれチーズをのせて蓋をし、チーズが溶けたら器に盛る。
- ⑤ ④の空いたフライパンに残りのバターを加えて熱し、しめじとしいたけを炒める。塩・こしょうで調味し、盛り付けた大根ステーキに添え、仕上げに小ねぎを散らす。



大根



●出回り時期

旬は11月から2月です。最も多く出回っている「青首大根」は寒い時期のほうが甘みがあります。収穫量が最も多いのが千葉県です。

●選び方などのポイント

色が白く、触った時に硬く張りがありみずみずしいもの、葉がついている場合には、葉がシャキッとしているものを選んで下さい。また持った時にずっしりと重いものを選びましょう。

●栄養

根にはビタミンCが多く、また、消化を助けるジアスターゼや、発がん性物質を分解するオキシターゼが含まれています。葉の部分は、ビタミンC・E、カルシウム、カリウム、鉄を多く含んでいます。

食育3 豊かな食生活と食体験~つながろう~

★食べ物への感謝の気持ちによる食習慣の変化★

生産者への感謝の気持ちや、食べ物の命をいただくことへの感謝の気持ちを持つことで、食事をより大切に美味しく食べることができます。また、食卓を囲んだ家族団らんなどのコミュニケーションも食生活を豊かにする上で欠かせません。

みんなで食べましょう！



みんなで食べると…

- ① 会話がはずみ楽しく食事ができる
- ② 一緒に食べるとコミュニケーションが図れる
- ③ あいさつや箸の持ち方など食事のマナーが身につく
- ④ 食に関する関心や食べ物、作る人への感謝の気持ちが育つ

※誰かと一緒に食事を楽しむと、心から体も元気にしてくれます。家族や仲間と一緒に食事をとる機会を増やしていきましょう。

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.chiba.jp>