

野菜いっぱい食育レシピ

Vol.284 R3.1



豚バラ味噌大根



1人分栄養価

エネルギー	387kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	29.1g
食塩相当量	1.3g

野菜の量 (皮などを除く)

90g / 350g

(350gは

1日の野菜摂取目標量)

調理時間

30分位

【材料 2人分】

豚バラブロック肉	150g
大根	160g
サラダ油	小さじ1
大根の葉	20g
(なければ小ねぎで代用可)	

A	{	水	100ml
		酒	大さじ1
		砂糖	大さじ1/2
B	{	みそ	大さじ1
		みりん	大さじ1

【作り方】

- ① 大根は乱切りにする。大根の葉はさっと茹でて小口切りにする。
- ② 豚バラ肉は一口大に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、②の豚肉の表面を焼きつける。
(肉の油が多く出たらキッチンペーパーで吸い取りましょう。)
- ④ ③に大根を加えて炒める。
- ⑤ Aを加えて煮立て、表面にたまったアクと脂分を取り除く。さらに混ぜ合わせたBを溶き入れて蓋をする。
- ⑥ 弱めの中火で15分程煮て蓋を取り、煮汁を煮詰める。器に盛り付け、大根の葉を散らす。



大根



●出回り時期

11～2月が旬。最も多く出回っているのは「青首大根」と言われる種類。寒い時期の大根はみずみずしく甘みが増しています。

●選び方などのポイント

表面が白くツヤとハリがあり、ひげ根が少なくなめらかなものを選びましょう。また、大ききの割に重量感のある葉付きのものがおすすめです。

●栄養

ジアスターゼというでんぷん分解酵素が多く含まれています。この酵素は消化を助け、胃もたれ、胸やけ等に効果があります。

災害時の備え（10）

地域防災計画の把握と

家族の取り組み

★印西市で発行している資料を入手して災害の危険性を認識し、避難場所等を今一度確認しておきましょう。

- ① 『印西市総合防災ガイドブック』
- ② 『ハザードマップ（災害危険予測地図）（地震、土砂災害、洪水、液状化、内水などがあります）』
- ③ 『広域避難所』



※印西市のホームページからダウンロードができます。
連絡先なども書き込めるシートもあるのでご活用ください。



★**災害はいつ起こるかわかりません**。災害から身を守る具体的な方法を理解しておきましょう。併せて、**非常用持ち出し袋の保管場所**や、**災害時の連絡方法等**も家族で話し合っておきましょう。



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>