

# 里芋と大根の肉みそおでん

野菜の量（皮などを除く）

130g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）



## 【材料2人分】

里芋	中2個（80g）	昆布	2.5cm
大根	5cm（150g）	ごま油	大さじ1/2
こんにゃく	1/8枚（30g）	豚ひき肉	75g
A	みそ	大さじ1	B
	砂糖	大さじ3/4	
	酒	大さじ1/2	
	しょうゆ	大さじ1/2	
	すりごま	大さじ1/2	
		生姜（みじん切り）	大さじ1/2
		長ねぎ（みじん切り）	1/4本分（25g）
		水	1/4カップ

## 【作り方】

- ① 里芋は皮をむく。大根は厚みを4等分して、皮を厚くむく。こんにゃくは半分の厚さに切り、斜め半分に切る。
- ② 鍋に昆布を敷いて①を入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、中火で熱する。沸騰したらふたをして、弱めの中火で野菜がやわらかくなるまで20分程茹でる。
- ③ Aのみそに砂糖を加えて混ぜ合わせ、酒、しょうゆを少しずつ加えて溶きのばす。すりごまも加える。
- ④ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、ひき肉をほぐしながら炒め、Bと③を加え、焦がさないように3分程炒める。分量の水を加え、5分程煮詰める。②の湯を切って器に盛りつける。



## 1人分栄養価

エネルギー	191kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	10.9g
食塩相当量	1.8g

## 調理時間

35分位

## 【お問い合わせ】

印西市中央保健センター  
千葉県印西市大森2356-3  
TEL 0476-42-5595

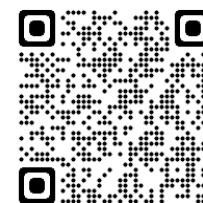


## 旬の野菜 ～里芋～

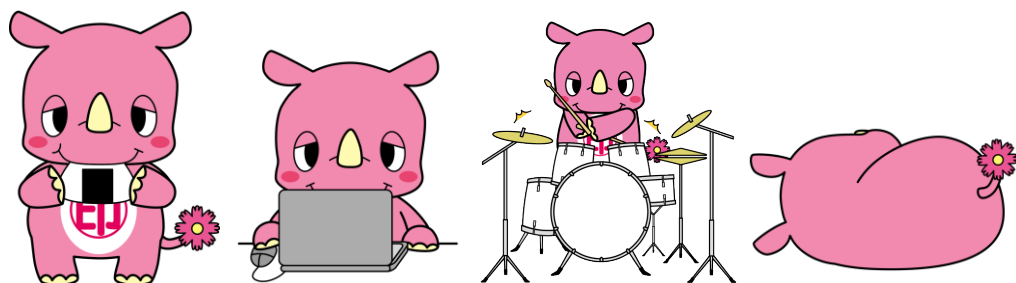
- 出回り時期…貯蔵性がよいため1年中出回っていますが、9～12月くらいが旬です。
- 選び方などのポイント…皮に少し湿り気があり、おしりが固くしまっただ変色や傷がなく、しま模様が等間隔のものがよい。泥付きのほうが保存に向きます。
- 栄養…高血圧予防に良いとされるカリウムが多く含まれています。また、里芋独特のぬめり成分は水溶性食物繊維で、胃腸の粘膜を保護し働きを活発にするといわれています。

### 血圧測定のポイント ④

動画はこちらから



## 血圧は一日の中で変動する



血圧は1日の中で変動しています。正しい血圧の値を知るためには、毎日同じ時間・環境で測りましょう。  
おすすめは朝と晩の2回です。朝は起床後1時間以内、夜は寝る前に測るとよいでしょう。