

# 大根もち



野菜の量（皮などを除く）

115g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）

## 【材料2人分】

大根	10 cm (200g)	A	薄力粉	50g
桜えび	5g		片栗粉	50g
長ねぎ	1/3本 (30g)		塩	ひとつまみ
ごま油	大さじ1			

## 【たれ】

しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1/4
ごま油	小さじ1/4
豆板醤	少々

## 【作り方】

- ① 大根は粗くすりおろし、軽く水けをきる。  
長ねぎはみじん切りにする。
- ② ①に桜えび、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②をスプーンですくい、厚さ1cmほどの小判形に広げ、両面をこんがり焼く。
- ④ たれの材料を混ぜ合わせ、添えていただく。



## 1人分栄養価

エネルギー	260kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	7.1g
食塩相当量	1.4g

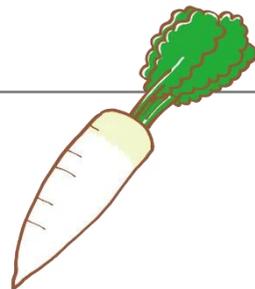
## 調理時間

25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 ～だいこん～



- 出回り時期…冬を中心とした10～3月くらいが旬です。
- 選び方などのポイント…皮に張りつつやがあってずっしりと重いものがおすすめ。ひげ根は少なく、ゆがみなく均一になっているほうが良い。葉は鮮やかな緑色でみずみずしいものを選びましょう。
- 栄養…根に含まれている消化酵素のひとつであるジアスターゼは、胃腸の働きを活発にして胃もたれや二日酔いを防ぐ効果があります。葉は緑黄色野菜で、カルシウムが豊富に含まれています。

### 血圧測定のポイント ⑤

動画はこちらから



喫煙しない



カフェインをとらない



飲酒しない



測る前は座って  
1～2分安静にしてから



### ～測定前に注意するポイント～

血圧を測る前にたばこを吸う、お酒を飲む、カフェインを摂取すると血圧の値が変わってしまう可能性があるため、やめましょう。また、血圧を測る前には座って1～2分ほど安静にしてリラックスしてから行いましょう。