

# いため五目なます



野菜の量（皮などを除く）

85 g / 350 g

（350 gは1日の野菜摂取目標量）

【材料 作りやすい分量（目安3人分）】

|           |          |   |            |
|-----------|----------|---|------------|
| 大根        | 200 g    |   |            |
| にんじん      | 50 g     |   |            |
| 油揚げ       | 1枚（40 g） | A | 酢 大さじ3     |
| きくらげ（乾）   | 4枚       |   | だし 大さじ2    |
| オリーブ油     | 大さじ1/2   |   | しょうゆ 小さじ1  |
| ゆずの皮（千切り） | 適量       |   | 砂糖 小さじ1    |
|           |          |   | いり白ごま 大さじ2 |

【作り方】

- ① きくらげは水でもどし、石づきを除いて細切りにする。
- ② 油揚げは油抜きし、短辺を半分に切ってから細切りにする。
- ③ 大根とにんじんは3~4 cm長さの細切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、③を炒める。しんなりとなったら①②を加えて軽く炒め、バットに広げる。
- ⑤ ④にAを加えて混ぜ合わせ、冷ます。
- ⑥ 器に盛りつけ、ゆずの皮を散らす。



1人分栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 110kcal |
| たんぱく質 | 3.9 g   |
| 脂質    | 7.4 g   |
| 食塩相当量 | 0.3 g   |

調理時間

25分位

（水もどしの時間は除く）

【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 ～大根～

- 出回り時期…10～3月くらいが旬です。1年を通して流通していますが、寒い時期のほうが甘みがあり、みずみずしいです。
- 選び方などのポイント…ハリとツヤがあり、まっすぐ伸びたもの、葉が鮮やかな緑色で、ピンと張ったもの、持った時にずっしりと重いものがよいでしょう。  
カットされているものは、断面のキメが細かく、スが入っていないことを確認しましょう。
- 栄養…根にはビタミンC、消化を助けるアミラーゼという消化酵素が豊富です。  
葉にはビタミンCが根より多く、βカロテン、カルシウム、鉄、食物繊維など多くの栄養素が含まれています。  
葉は傷みやすいので、冷凍保存するとよいでしょう。



## 食育ピクトグラム



農林水産省食育ピクトグラム及び食育マークのご案内



2021年10月農林水産省は食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく伝えるための絵文字を作成しました。食育ピクトグラムは全部で12個あります。それぞれの意味について毎月ご紹介します。

### 5 食・農の体験をしよう

食や農林水産業への理解を深めるため、農林漁業の体験をしてみましょう。



農林漁業はどのような場で体験できるのでしょうか。  
農林水産省ホームページに、様々な体験スポットや事例が紹介されています。

[https://www.maff.go.jp/j/syouan/shouhi\\_portal/taikan.html](https://www.maff.go.jp/j/syouan/shouhi_portal/taikan.html)

