

魚津の野菜を食べよう!

大作戦

Autumn

健康うおプラス1

食欲そそる
ピリ辛ボリュームおかず♪

野菜1人分
160g

材料 (2人分)

- 大根.....240g(約6cm)
- 長ねぎ.....80g(約2/3本)
- 牛薄切り肉.....160g
- ごま油.....大さじ1/2
- A** にんにく(みじん切り).....小さじ1
- 生姜(みじん切り).....小さじ1
- 赤唐辛子(輪切り).....1/2本分
- B** 水.....約1カップ
- 固形コンソメ.....1個
- C** コチュジャン.....小さじ1
- 酒.....小さじ2
- 砂糖.....小さじ2
- 醤油.....小さじ4
- こしょう.....少々

作り方

- ①大根...皮をむいて長い斜めの乱切り
ねぎ...1.5cmの長さのぶつ切り
牛肉...食べやすい大きさに切る
- ②鍋にごま油と**A**を入れて火にかけ、肉を炒める
- ③肉の色が変わったら、大根、ねぎを加え炒め、**B**を加える
煮立ったら火を弱めて約10分煮る
- ④**C**を加え、大根が柔らかくなるまで煮る(煮あがりは、少し煮汁が残る程度)

大根と牛肉の韓国風炒め煮

新川大根は、キメが細かいので煮物をつくる時に下茹でする必要がなく、味わいは驚くほど甘みみずみずしいのが特長です。

健康うおプラス1 あと**1皿**(約70g)の野菜料理を加えましょう!

1日の野菜摂取量目標値は、350gです。富山県民の平均1日野菜摂取量は280g(H28県民健康栄養調査より)、あと70g(プラス1皿)です!

野菜が350g必要な理由

野菜には、カリウム・食物繊維・抗酸化ビタミン(ビタミンA、C、Eなど)が多く含まれています。これらの栄養素が、高血圧・糖尿病などの生活習慣病予防に効果的に働くために必要な量が、「350g!」なのです。キャベツのせん切りを350g食べればよい!というのではなく、「色の濃い野菜と薄い野菜」「生野菜と加熱野菜」を組み合わせることで、バランスよく栄養を摂ることができます。また、高齢者の寝たきりの原因となる骨粗鬆症を予防するためカルシウムを十分摂取することが必要ですが、野菜にはカルシウムが含まれるものもあります。

1日に
野菜を
350gと35



材 料 (2人分)

小松菜 ……………200g(1束)
 魚津りんご ……………120g(1/2個)
 レモン汁……………小さじ4

作り方

- ①小松菜…ゆでて3cmの長さに切り、水けをしぼる
- ②りんごを皮ごとすりおろしてレモン汁を加え混ぜ、①を和える

塩分「0」なのに、りんごの甘みとレモンの酸味でさっぱりおいしい♪

りんごがフルーティーなアクセントに♪

野菜1人分
100g



小松菜のおろしりんご和え

甘辛の香ばしいねぎ♪
お酒のおつまみに是非♪

野菜1人分
100g



材 料 (2人分)

長ねぎ……………200g(2本)
 サラダ油……………適量
 A 砂糖……………大さじ1
 醤油……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 七味など……………好みの量

作り方

- ①長ねぎ…2~3cmの長さのぶつ切り
- ②フライパンに油をひいて①を入れる
- ③ほどよく焼き目がついたら合わせたAを入れ、全体に味をなじませ七味などをふる

ねぎの照り焼き

魚津市でも生産される「富山しろねぎ」はジューシーで柔らかく、しまりがあって甘いですよ♪