

魚津の野菜を食べよう!

# 大作戦



Spring

食感抜群!  
大根3世代のハーモニー♪

野菜1人分  
70g



## 材料 (2人分)

- 大根.....100g(約2.5cm)
- 塩.....小さじ1/5
- たくあん.....30g(約2.5cm)
- 貝割れ大根.....1/6パック
- かつお節.....1g
- ポン酢醤油.....大さじ1

## 作り方

- ①大根.....いちょう切りにして塩をふり、水けをしぼる  
たくあん.....いちょう切り  
貝割れ大根...1/2の長さに切る
- ②①をポン酢醤油で和え、さっと乾煎りしたかつお節を加え混ぜる



## 大根3世代サラダ

「新川だいこん」は、ひげ根をほとんど伸ばさないのが特徴で、皮ごと食べられます。皮ごと頂けますよ♪

## 健康うおっ 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!

### 野菜から食べよう!

「いただきます」と最初に箸をつけるのは...まずは野菜のお皿から食べましょう。野菜から食べるメリットは、

- ①食べ過ぎを防ぐ
- ②血糖値の急上昇を防ぐ
- ③野菜を食べる習慣がつく

よく噛んで野菜を先に食べることで、食欲の勢いが抑えられ、脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎます。また、野菜に含まれる食物繊維の働きで、血糖値の急上昇を防いでくれます。そして、「野菜から食べる!」という意識は、毎食野菜を食べることになりますから、たっぷり野菜を食べる習慣につながります。野菜は様々な働きをもっていますが、野菜そのものを食べてこそ発揮します。野菜ジュースは、野菜の代わりではなく、野菜がとりにくい時に食生活をサポートする飲み物として活用しましょう。

## 材 料 (2人分)

小松菜……………100g(1/2束)  
 カラーピーマン } あわせて  
 玉ねぎ } 約100g  
 エリンギ }  
 豚スライス肉……………100g  
 サラダ油……………適量  
 水……………約1カップ  
 カレールー……………2かけ

## 作り方

- 小松菜…3cmの長さに切る  
 ピーマン…3cmの長さに切る  
 玉ねぎ…細切り  
 エリンギ…食べやすい大きさに切る  
 豚肉…食べやすい長さに切る
- フライパンに油をひき、肉を焼き目がつくまで炒め、玉ねぎ、ピーマン、エリンギの順に炒め合わせる
- 水を加えて煮立ったら、粗みじんに切ったカレールーを加え混ぜる
- 小松菜を加え、色が鮮やかになったら火を止める

野菜1人分  
100g

彩り鮮やか♪  
ご飯にもパスタにも♪



## 小松菜カレー

小松菜はアクが少ないので、下ゆでしなくても炒め物や煮物に使えるんですヨ♪

作り方は簡単だけど  
食卓が豪華になりますヨ♪

野菜1人分  
150g



## キャベツと豚肉の重ね煮

## 材 料 (約6人分)

キャベツ……………中1個  
 しめじ……………100g(1パック)  
 えのきだけ……………100g(1パック)  
 豚スライス肉……………200g  
 塩こしょう……………少々  
 A コンソメ(顆粒)……………小さじ1  
 塩……………小さじ1  
 こしょう……………少々  
 水……………1カップ  
 人参……………6cm

## 作り方

- キャベツ…1枚1枚はがす  
 しめじ・えのきだけ…石づきを取ってほぐす  
 豚肉…軽く塩こしょうする
- 鍋にまずキャベツの大きめの葉を鍋底に敷き、①を3段に重ねる。一番最後も大きめのキャベツで全体を覆う。すきまに、6切枚に切った人参を詰める
- Aをふりかけてふたをし、くたっとなるまで20分ほど煮る(煮あがりは少し煮汁が残る程度)

キャベツの丸みを利用して、鍋の中で包み込むように重ねると鍋から丸ごと取り出しやすいですヨ♪