

野菜をたっぷり食べられる！＜白菜＆大根編＞

白菜と大根は1株・1本買うと食べきれない！

そんなお悩み解決のために、食生活レモンメンバーのアイデアをご紹介します

白菜の巻

白菜とベーコンのあんかけ



材料【2人分】

白菜	200g (3枚)	
ベーコン (厚さ5mm)	60g (2枚)	
干しいたけ	小6個 (12g)	
オリーブ油	小さじ1 (4g)	
A	酒	大さじ2 (30g)
	砂糖	小さじ1/2 (1.5g)
	水 (しいたけのもどし汁と合わせて)	200ml
	鶏ガラスープの素	小さじ1 (2.5g)
塩	ふたつまみ	
片栗粉	小さじ1~2 (3~6g)	
水	大さじ1 (15g)	
こしょう	適量	

1人分：エネルギー194kcal たんぱく質6g 食塩相当量1.3g

＜作り方＞

- 干しいたけは水でもどし、2等分にする。(もどし汁は使用する)
- ベーコンは2cmの幅に切り、白菜は芯の部分を3cmの長さのそぎ切りにし、葉の部分はざく切りにする。
- フライパンにオリーブ油を中火で熱し、ベーコンを炒めて取り出す。続けて白菜の芯、干しいたけを炒めてAを加えて沸騰させ、中火で白菜がやわらかくなるまで煮る。
- 白菜の葉の部分、ベーコンを加え、白菜の葉がしんなりしたら、片栗粉を水で溶き、火を強めたところに加えて混ぜ合わせ、全体にとろみをつける。

このメニューをバランスよく！



たんぱく質を含む納豆と緑黄色野菜の副菜を1品プラス。「ほうれん草と納豆のゆずこしょうあえ」のレシピは、市ホームページで。

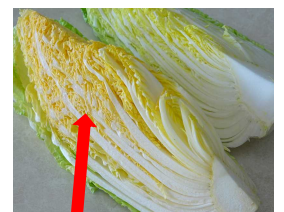
あきる野市ホームページ「おうちで簡単レシピ」で検索⇒「栄養・食生活に関する情報」をクリック、おうちで簡単レシピに野菜別で掲載

白菜といえばこのメニューが定番 白菜と豚肉のミルフィーユ鍋 (重ね蒸し)

白菜のミルフィーユ鍋



メンバーの多くがおすすめの白菜の重ね蒸し。豚バラ肉と白菜を交互にはさんで鍋の高さに切り、鍋に立ててスープを加えて蒸します。味付けはしょうゆ、味噌、コンソメとお好みでどうぞ。肉団子の生地を白菜で包んで煮込めば「ロール白菜」にもなります。オレンジ白菜でつくるときれいですよ。



オレンジ白菜

大根の巻

大根と豚肉の炒め煮



材料【2人分】

大根	250g (1/3本)
豚肉 (切り落とし)	120g
油	小さじ2 (8g)
しょうが	10g
A	
かつお顆粒だし (無塩)	小さじ1弱 (2.5g)
水	100ml
さとう	大さじ1 (9g)
しょうゆ	大さじ1 (18g)

1人分：エネルギー159kcal たんぱく質 13.7g 食塩相当量 1.4g

<作り方>

- ① 大根は5mmの厚さで4cm長さの短冊切り、豚肉は一口大に切る。しょうがは皮つきのまま千切りにする。(飾り用に少量とっておく)
- ② フライパンに油を中火で熱し、大根を加えてしんなりしたら、豚肉としょうがを加えてさらに炒め、Aを加える。
- ③ 沸騰したら弱火にし、煮汁がほぼなくなるまで3~4分煮る。盛り付けたら、①で残しておいた千切りしょうがを飾る。

このメニューをバランスよく!



緑黄色野菜のブロッコリーの副菜を1品プラス。「たたき長いもとブロッコリーのごま酢がけ」のレシピはホームページで。

あきる野市ホームページ「おうちで簡単レシピ」で検索⇒「栄養・食生活に関する情報」をクリック、おうちで簡単レシピに野菜別で掲載

こんな食べ方もあります

ほんなま

半生干し大根をつくってみよう

スライスして広げる



干す (1日~2日)



半生の干し上がり



さらに干したものが、切り干し大根



24時間くらいで大根は1/4~1/2量になります。

半生干し大根と豚肉の炒め煮

材料【2人分】

生干し大根	50g (生で200g)
豚肉 (切り落とし)	50g
油揚げ	60g (1枚)
しめじ	50g
水	200ml
めんつゆ/3倍濃縮	大さじ1・1/2 (22g)
みりん	大さじ1 (18g)
ごま油	大さじ1 (12g)

作り方

- ① フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉としめじを炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら、干し大根、油揚げを入れて炒め、調味料を加えて煮る。
- ③ 器に盛って、白ごまや青のり (分量外) をかける。



豚肉の代わりに、仕上げにしらすを加えてもおいしい。

1人分：エネルギー299kcal たんぱく質 13.1g 食塩相当量 1.6g

地域で食べられている野菜「芋がら」をご存じですか

「芋がら」は食物繊維・カルシウムが豊富な便利な乾物です



芋がらは水でもどしてゆでてから適宜切って使います。炒め物、和え物、汁物に。

芋がらって何？太い切り干し大根？と言う人も多いのが左の写真の芋がらです。

「芋がら」の正体は、ハツ頭などの芋類の葉柄（茎の部分）で、皮をむいて乾燥させたものです。

生の状態のものは、「ずいき」と呼ばれ、茹でて皮をむいて同じように料理します。

郷土料理にも芋がらやずいきを使用したものはいくつかあり、山形の「納豆汁」や京都の「ずいきの炊いたん」などがあります。

めざせ健康あきる野21 チーム食生活 レモンとは？

あきる野市の健康増進計画「めざせ健康あきる野21（第二次）」に基づき、「栄養、食生活を推進する」ことを目的に、市民と行政が協働して取り組んでいる活動班です。

市民の皆さんが、健康を考えたバランスのよい食生活を実践することを目標にして「主食・主菜・副菜」「減塩」「朝食」を当面のテーマとして活動しています。

メンバーの生の声だよ～

ホームページに、家庭でできる健康づくりや、野菜のことなどを載せています！ぜひ見てね。

免疫力アップには、食事が大切だと思った

ステイホームでもバランスよく食べることが大切！

チーム食生活レモン



「チーム食生活レモン」キャラクター

令和2年度 2月

事務局：あきる野市 健康福祉部 健康課 健康づくり係
〒197-0814 あきる野市二宮 350 TEL 042-558-1183（直通）

