

## 1日に野菜を350g以上食べよう

大鰐町民は男性143.8g/日、女性149.8g/日と野菜の摂取量がとても少ないです。そこで旬ごとの野菜を使ったレシピを紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください♪

町管理栄養士 ひなたの  
おすすめレシピ

2月のおすすめレシピは …

# ハッシュド大根

野菜が**110g**（1人分）  
摂れるレシピです



材料名	分量（4人分）
大根	中1/2本（約500g）
ツナ缶（水煮）	2缶（約140g）
ピザ用チーズ	大さじ4
片栗粉	小さじ4
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ2

### ◆作り方

- ①大根はよく洗い、ひげ根を取り除く（皮はそのまま）。  
長さ5cm、太さ5mm程度の細切りにする。  
ツナ缶の汁気と大根の水分はキッチンペーパーでよく切る。
- ②ボウルにサラダ油以外の材料全てを入れ、手早く混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れ、フタをせずに両面に焼き色がつくまで中火で加熱する。

### ★レシピのポイント！

ビタミンCは大根の皮に多く含まれるため、皮をそのまま使います。

### ★気になる栄養価（1人分）は？

エネルギー/78kcal  
タンパク質/7.9g  
脂質/2.5g  
炭水化物/7.6g  
食塩/0.5g

## ～今月の栄養コラム～

大根に含まれるビタミンCや、辛み成分であるイソチオシアネートには抗酸化作用があるため、がんの予防が期待できます。また、ビタミンCは免疫機能を高める作用もあるため、風邪をひきやすい季節では意識して摂りたい栄養素です。