

# みつけ食育れしび

☆1日の食塩相当量の目標量☆  
男性:7.5g未満 女性:6.5g未満

1食の食塩 3g未満  
野菜 140g以上

## 見附市は、主食・主菜・副菜をそろえた食事をすすめています



- 餃子風トースト
- 大根のガーリックステーキ
- ヘルシーさつまいもチップス
- 白菜のごま酢和え



1人分 **502kcal** 食塩相当量 **2.8g** 野菜 **275g**

※野菜は1日 350gが目安です



HPにて  
全てのレシピを公開中

絶妙な歯ごたえが楽しめる

## 大根のガーリックステーキ

材料(4人分)調理時間:約15分

- |         |       |
|---------|-------|
| ・大根     | 1/4本  |
| ・にんにく   | 2片    |
| ・バター    | 8g×2  |
| ・めんつゆ   | 小さじ1  |
| ・水      | 200cc |
| ・ブロッコリー | 1/2房  |
| ・ミニトマト  | 6個    |

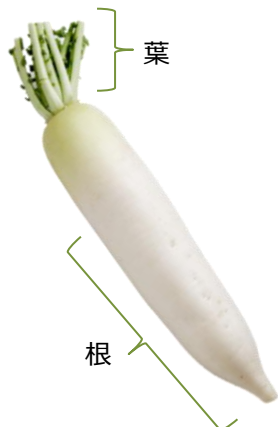


★1皿分の栄養価★

**67Kcal、食塩相当量 0.3g、野菜量 153g**

### 作り方

- 1 大根は皮をむき、厚さ1cmの輪切りにする。オモテ面にのみ格子状の切込みを入れる。にんにくはスライスする。
- 2 フライパンにバターを入れて熱し、にんにくを入れ香りを出す。オモテ面を下にして中火で焼く。
- 3 焼き色が付いたら面を返し、めんつゆ、水を入れて蓋をし、3分。その後火を止める。



## 大根の栄養は、部位によってさまざま

根(白い部分)には胃腸の働きを助けるジアスターゼを豊富に含み、皮の周りにはビタミンCが多い。葉には、根に少ないβ-カロテン、ビタミンC、カリウムが含まれる。

- ▶ **ジアスターゼ** …でんぷん分解酵素のひとつで、でんぷんの消化を促し胸やけや胃もたれを予防する。
- ▶ **βカロテン** …皮膚や粘膜を保護したり、抗酸化作用により細胞の老化を抑制する。