

根菜の洋風煮 (4人分)



(作り方)

- ① 大根とにんじんは小さめの乱切りにする。
- ② ごぼうは斜め薄切りにして、水にさらす。
- ③ ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ 鍋に①、②、③とAを入れ、水をひたひたに加え、落とし蓋をして、中火で材料がやわらかくなり煮汁がなくなる少し前まで煮る。

- (材 料)
- 大根 200g
- にんじん 50g
- ごぼう 50g
- ベーコン 2枚
- A { みりん 大さじ1/2
- うす口しょうゆ 大さじ1/2



1人分栄養価		
エネルギー -65kcal	たんぱく質 1.9g	脂質 3.6g
カルシウム 23mg	食物繊維 1.8g	塩分 0.6g



津山市健康増進課



野菜をしっかり食べましょう♪

★知って得する野菜のはたらき
健康の維持・増進、病気の予防になります



津山市食育推進
キャラクター
「しょくたん」

- カリウムで 高血圧予防
- カルシウムで 骨粗しょう症予防
- 食物繊維で 糖尿病、便秘、脂質異常症予防
- ビタミン類で 動脈硬化や がんの予防、抗酸化作用で老化予防

1日にとりたい野菜の量 350g

料理にすると 小鉢5皿分

