

根菜の洋風煮 (4人分)

(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

(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。



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

暮らし、ほんもの。



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

