

牛肉と根菜の汁（4人分）

牛肉	60g
（そすり肉、細切れなど）	
大根	80g
にんじん	20g
ごぼう	30g
白菜	60g
しめじ	20g
油揚げ	10g
しょうが	5g
ねぎ	10g
だし汁	600cc
A	
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
うす口しょうゆ	大さじ1と1/3
ゆず	少々

牛肉が入った、ちょっとごちそうの汁物です。しょうがの風味が、おいしさを引き立てます。



（下準備）

- 大根とにんじんはいちょう切りにする。
- ごぼうはささがきにし、水につけてアクをぬく。
- 白菜は軸と葉先に分け、それぞれ1cm幅に切る。
- しめじは石づきを除いてほぐす。
- 油揚げはペーパータオルにはさんでしっかりおさえて余分な油を除き、短冊切りにする。
- しょうがは皮をむき、ごく細かいせん切りにする。
- ねぎは小口切りにする。
- ゆずは皮をそぎ、せん切りにする。

（作り方）

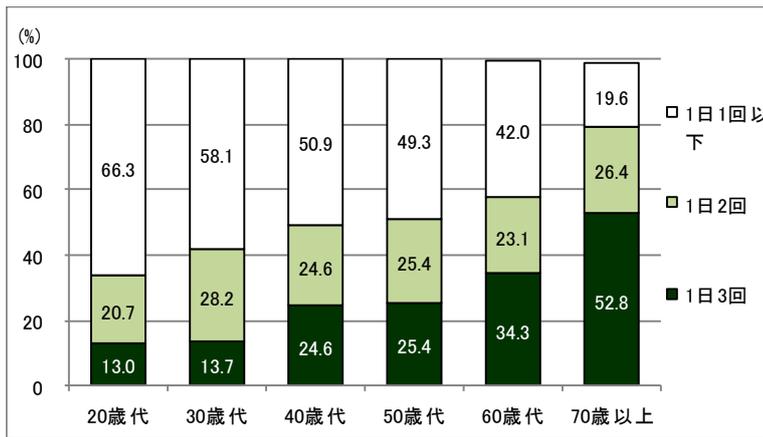
- ① だし汁に大根、にんじん、ごぼう、白菜の軸、しめじを入れて火にかけ、沸騰したらアクをとりながら煮る。さらに牛肉、油揚げ、しょうがを加えて煮る。
- ② 材料がやわらかくなったら白菜の葉先を加えてさっと煮てAで調味し、ねぎを加えて火を止める。
- ③ 器に盛り、ゆずをのせる。

1人分栄養価 エネルギー 73kcal たんぱく質 4.5g 脂質 3.9g 炭水化物 4.7g 食塩相当量 1.1g カルシウム 32mg 食物繊維 1.2g

毎日野菜を プラス1皿

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。
これは、日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

市民の野菜料理の摂取回数



（平成28年 津山市健康基礎調査アンケート）

朝食で野菜を 取り入れるコツ

- 野菜スープなどの汁物、ラタトゥイユなどの煮物は、前日に作って冷蔵庫に保存。朝は温めなおすだけに。
- ゆで野菜は多めに作って、冷蔵庫で保存。いろいろな料理に使いまわせます。
- ゆでる代わりに、電子レンジを活用。切って耐熱容器に入れるかラップで包み、レンジで加熱すると簡単。

若い世代を中心に野菜を食べる回数が少なくなっています。

朝は忙しく、野菜を食べるのが難しいかもしれませんが、少し工夫してみませんか？



津山市食育推進
キャラクター
「しよくたん」



津山市健康増進課