

八千代でとれた野菜を食べよう！

焼きはつかだいこん（ラディッシュ）のバターポン酢

1人分 エネルギー28kcal、食塩相当量 0.8g、野菜 40g

材料（2人分）

はつかだいこん・・・6個 塩・・・少々
バター・・・5g ポン酢・・・大さじ1/2

作り方

- ① はつかだいこんは洗って葉っぱごと縦半分に切り、塩をふりかけてフライパンで弱火で焼く。
- ② ①に焦げ目がついたらバターとポン酢を入れてよくからめ、汁気を飛ばす。

これは、1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



1日に必要な野菜は350gです

種をまいてから概ね20日で収穫できることから、はつかだいこんとも呼ばれています。ベランダなどの家庭菜園でも比較的簡単に栽培できます。サラダや酢の物など、料理に彩りに加えてはいかがでしょうか。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

八千代でとれた野菜を食べよう！

はつかだいこん（ラディッシュ）のスープ

1人分 エネルギー64 kcal、食塩相当量 1.5g、野菜 50g

材料（2人分）

はつかだいこん（葉付）・・・8個 ベーコン・・・1枚
水・・・300cc コンソメ・・・1個
酒・・・大さじ1 しょうゆ・こしょう・・・少々

作り方

- ① はつかだいこんは洗って4つに切り、葉は3cm程度の長さに切る。
- ② ベーコンは5mm幅に切る。
- ③ 鍋に、水、コンソメ、酒、しょうゆ、①のはつかだいこん、②のベーコンを入れて煮る。
- ④ はつかだいこんが柔らかくなったら葉を加え、再び煮立ったらこしょうで味を整える。



1日に必要な野菜は350gです

スープにすることで、体を中から温め、代謝が良くなります。材料を大根や小松菜、豚肉にかえて、だしで和風に仕上げても。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課