



だいこん餅

1人分 エネルギー101kcal、食塩相当量0.2g、野菜30g

材料(2人分)

だいこん・・・60g 白玉粉・・・50g
わさび・・・少々 熱湯・・・2カップ
酢・しょうゆ・・・各少々

作り方

- ① だいこんは皮をむき、おろす。
- ② だいこんおろしを白玉粉の中に少しずつ混ぜてこねる。
10個に分け中心に練ったわさびを少量入れ、団子に丸める。
- ③ 耐熱容器に熱湯を入れ、団子を入れふたをしてレンジ強で約2分弱加熱し、さらにレンジ弱で約5分加熱する。酢・しょうゆを添える。

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。

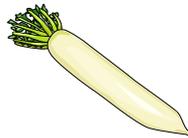


1日に必要な
野菜は
350gです

だいこん餅が手軽に作れます。お好みで、わさびの代わりに、
マスタード(洋がらし)や粉山椒などを合わせてもおいし
いです

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



だいこんと鶏肉の梅煮

1人分 エネルギー130kcal、食塩相当量1.2g、野菜100g

材料(2人分)

だいこん・・・200g 鶏もも肉・・・70g
梅干し・・・大3個 ごま油・・・大さじ1/2
水・・・適宜

作り方

- ① だいこんは皮をむいてから、厚さ5cm程度の輪切りにして、半月型にする。
- ② 鶏肉は1口大に切る。(皮は取っても良い。)
- ③ 深めの鍋にごま油をひいて、中火で鶏肉を炒める。
火が通ったら、だいこんを鍋に入れる。
- ④ だいこんと鶏肉が隠れるくらいまで水を入れる。
沸騰してきたら、弱火にして、梅干しを崩しながら入れて
やわらかく煮えたらできあがり。

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

だいこんは厚めに
切ること、梅干しを
崩して入れること
がポイントです。梅
干しの塩気に合わ
せて塩等の味を調
節しましょう。

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!

だいこんとりんごのサラダ



1人分 エネルギー80kcal、食塩相当量 0.5 g、野菜 125g

材料 (2人分)

だいこん・・・100g	A	酢・・・・・・・・小さじ2
りんご・・・100g		油・・・・・・・・小さじ2
塩・・・・・・・・少々		砂糖・・・・・・・・小さじ1弱
きゅうり・・・50g		塩こしょう・・・少々

作り方

- ① だいこんとりんごは皮をむき、細切りにして塩水にさらしパリッとさせたら、しっかり水気を切る。きゅうりは細切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。

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



だいこんは葉に近い部分が甘く、先になるほど辛味が強くなるため、サラダには葉に近い部分が向いています。りんごの代わりにグレープフルーツなどの柑橘類の果物を入れると酸味のきいたサラダになります。



八千代でとれた野菜を食べよう!

だいこんの甘みそバターソテー



1人分 エネルギー51 kcal、食塩相当量 0.7 g、野菜 100g

材料 (2人分)

だいこん・・・200g	大根の葉・・・適量
バター・・・小さじ1/2	砂糖・・・小さじ1/2
みそ・・・小さじ1強	みりん・・・小さじ1弱
だしの素・・・少々	水・・・50cc

- ① だいこんは皮をむき1cm～2cmの厚さの輪切りにする。大根の葉があれば2cmほどの長さに切って茹で、水気を絞っておく。
- ② フライパンにバターを熱しだいこんを炒める。みそ、砂糖、みりん、だしの素、水を合わせてみそだれを作る。
- ③ だいこんに火が通ったら②のみそだれをからめ水気がなくなるまで炒める。最後にだいこんの葉を散らす。

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



だいこんの葉は茹でた後しらす干しなどと一緒にしょうゆ、砂糖、みりんで味をつけふりかけにしても良いでしょう。



だいこんと塩昆布の和え物

1人分 エネルギー 67kcal、食塩相当量 1.0g、野菜類 53g

材料（2人分）

だいこん・・・100g	塩・・・少々
こねぎ（万能ねぎ）・・・6g	塩昆布・・・5g
ごま油・・・小さじ1	白いりごま・・・小さじ1
甜麺醤・・・小さじ1/2	

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

作り方

- ① だいこんは皮をむき、3～4mm 角のひょうし木切りにし、塩少々まぶし5分ほど置いて、水気をしっかり絞る。
- ② こねぎは小口切りにする。
- ③ ①に②と塩昆布、白いりごま、甜麺醤を混ぜ合わせる。

旬のかぶや白菜などに変えたり、お好みで豆板醤を足すと辛みが増します。

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



だいこんと豚肉の味噌炒め

1人分 エネルギー 124kcal、食塩相当量 1.6g、野菜類 110g

材料（2人分）

だいこん・・・200g	豚もも肉（薄切り）・・・50g
生姜・・・1片	長ねぎ・・・20g
油・・・小さじ1/2	
④水・・・150cc	④めんつゆ（2倍濃縮）・・・大さじ1
④みそ・・・大さじ1	④砂糖・・・大さじ1
バター・・・5g	

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

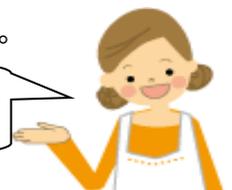
作り方

- ① 大根は1cm幅のいちょう切りに、生姜は皮をむき千切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② フライパンに油を入れ熱し、生姜を香りが出るよう炒めたら、肉を加え、さらに炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、大根、④を加えて中火にし、落としぶたをして煮る。
- ④ 煮汁が少し残る程度に煮つめたら、仕上げにバターを入れて全体にからめる。

大根は曲がっていても味に問題はなく、鮮度が重要です。ヒゲ根が少なく、肌が白くツヤとハリがあるものを選びましょう。

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！

大根とツナのべっこう煮



1人分 エネルギー82kcal、食塩相当量0.9g、野菜類100g

材料（2人分）

大根・・・200g ツナ・・・30g 砂糖・・・小さじ1
生姜・・・1かけ だし汁・・・100ml みりん・・・小さじ1/2
油・・・小さじ1/2 しょうゆ・・・小さじ1と1/2

作り方

- ④ 大根は2cm厚さのいちょう切り、生姜はみじん切りにする。
- ⑤ 鍋に油を入れ、生姜を炒め、香りが出たらツナを加える。さっと炒め大根も加えさらに炒める。
- ⑥ ②にだし汁、調味料を加え15分程度煮る。

大根を下茹ですると、アクが抜け味がしみこみやすくなります。また、細かく切り、ゆでた大根の葉を最後に加えると栄養・彩りがアップします。

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。



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！

だいこんおろしポタージュ

1人分：エネルギー72kcal 食塩相当量0.6g 野菜類77.5g

材料（2人分）

だいこん・・・小1/4本(100g) だいこんの葉・・・適量
ベーコンスライス・・・1/2枚(10g) たまねぎ・・・1/8個(25g)
じゃがいも・・・1/4個(25g) 水・・・150ml コンソメ・・・小さじ1/2
牛乳・・・50ml 塩・・・少々 こしょう・・・少々 オリーブオイル・・・小さじ1/2

- ① だいこんはすりおろし、だいこんの葉は5mm幅に切る。ベーコンは1cm角切り、玉ねぎはみじん切り、じゃがいもは1cmのさいの目に切る。
- ② お鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎ、ベーコン、じゃがいもの順によく炒める。
- ③ 水、コンソメ、だいこんおろしを汁ごと加え、じゃがいもが煮崩れるまでふたをしてコトコト煮る。
- ④ 牛乳、だいこんの葉を加え、温まったら塩、こしょうで味を調える。

だいこんには胃もたれや胸焼けの改善、発がん物質の解毒、血液をサラサラにするなどの成分が含まれています。葉付きのものはすぐに葉を切り落とし、カットしただいこんはラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。



258



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