

# 広告

【編集・発行】石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-8292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 TEL0133-72-3145 FAX0133-74-5581  
 【ホームページ】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/> 【携帯電話用HP】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/kei/> 【EX-UP】[nisyokohno@city.ishikari.hokkaido.jp](mailto:nisyokohno@city.ishikari.hokkaido.jp) 【印刷・製本】株式会社アイワード

## 食改さんの健康レシピ

### 大根のせん切り炒め

1人分 248 Kcal

大根は、消化酵素を多く含み、中でもアミラーゼというでんぷんを分解する酵素の働きにより、胸やけや胃もたれを防ぐと言われています。そのため飲み過ぎた次の日は、大根おろしを食べるとさっぱりしますよ！大根の根の上の部分は汁が多くて甘く、下は汁が少なく辛いのが特徴。また、葉の部分もβカロテンやビタミンCを多く含んでいるので、みそ汁の具やおひたしにしてぜひ食べてほしいです。



#### 作り方

- ① 大根は皮をむいて5〜6mm幅に切り、縦に太いマッチ棒くらいの千切りにする
- ② 豚肉は斜めに千切りし、しょうゆ、酒をからめて下味をつける
- ③ 長ねぎは斜めに薄切りにする
- ④ 中華鍋に油を熱し、③を入れて焦がさないように炒める
- ⑤ ④の香りがたってきたらしょうゆを回し入れて混ぜ、②を加えて炒める
- ⑥ ⑤がパラパラにほぐれたら①を加え、塩・コショウをふって炒め、最後はふたをして3分程蒸らす

#### 材料 (4人分)

- 大根 …… 500g
- 豚ばら肉 150g
- しょうゆ 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 酒 …… 小さじ2
- 長ねぎ …… 1本
- 油 …… 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 …… 小さじ1
- コショウ …… 適量

【レシピ協力】石狩市食生活改善推進員