



◎ 材料（4人分）

ナガイモ	100g	A	しょうゆ	小さじ2
カブ	50g		みりん	小さじ1
ダイコン	50g		だし汁	小さじ2
ニンジン	30g			
ホウレンソウ	80g			
納豆	50g			
焼きのり	1/3枚			

◎ 作り方



①ナガイモ、カブ、ダイコン、ニンジンに皮をむき、それぞれすりつぶす。



②ホウレンソウはさっとゆで、しっかりと水気を絞り3センチ長さに切る。



③ボウルに①と②、納豆、Aを入れて混ぜ合わせる。（この時、泡立つほど混ぜないこと）



④器に盛り、さっとあぶった焼きのりを小さくちぎって散らす。

1人前

エネルギー	59 Kcal
食物繊維	2.3 g
塩分	0.4 g



石狩まるごとおろし和え

文・レシピ・調理
石狩市食生活改善推進協議会



1日350gの野菜を取れていますか？

今回ご紹介するレシピは、材料をすりおろして、調味料で和えるだけの簡単で胃にもやさしい一品です。

使用する食材は、緑黄色野菜の代表格、ニンジンとホウレンソウ。どちらもβカロテン、ビタミンC、カリウムなどの栄養素を豊富に含む野菜です。動脈硬化、高血圧などの予防として毎日取りたいですね。

一方、カブとダイコンは淡色野菜の代表格といえるでしょう。いずれも春の七草の一つで、カブは「スズナ」、ダイコンは「スズシロ」と呼ばれ、消化を助ける働きがあり、胃腸への負担を軽くする酵素・アミラーゼを含み、胃もたれ、胸焼け、胃炎などをやわらげる効果があります。最近ではがん予防になるとも言われています。店頭ではあまり見かけなくなりましたが、カブやダイコンの葉は、カルシウムやβカロテンが豊富な緑黄色野菜に分類され、炒めたり、刻んで汁物に入れたりしておいしく食べることができます。

そして、これらの野菜をうまくまとめてくれるのが納豆です。どのご家庭の冷蔵庫にもあるのではないのでしょうか。納豆は発酵食品で、鉄分、カルシウム、食物繊維、ビタミンKなどの栄養素をバランスよく含んでいます。納豆にだけ含まれているナットウキナーゼという酵素には、血栓の予防、血液をサラサラにする効果があるそうです。

どれも一年を通して出回っている身近な食材です。野菜が足りない！もう一皿！と思ったらぜひこのレシピを思い出してください。1日の野菜摂取量の目安は350gと言われますが、これ一皿で70gの野菜が取れて、プラス一皿にもちょうどよく、栄養バランスもいいおすすめ一品です。

一皿で70gの野菜が取れます

