

# 今日のごはんは明日のげんき! ~笑顔でつくる健康なまち 深谷~

## 寒さに負けるな冬野菜

大根は、大根おろしや煮物などにして日本人が昔からよく食べてきた野菜のひとつです。大根の根には、水分が豊富に含まれ、甘みが秋から冬にかけて強くなります。葉に近い部分には、消化酵素のアミラーゼ、先端部には辛み成分のイソチオシアネート、皮の近くにはビタミンC、葉にはβカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維などを含みます。

消化酵素のアミラーゼは、でんぷんを分解する酵素で、消化を促し、胸焼けや胃もたれの予防として働きます。辛み成分のイソチオシアネートは、解毒作用や抗酸化作用も期待されます。また、葉に含まれるβカロテンやビタミンCは、免疫力を高めます。そして、葉と根は食物繊維が多いため、整腸作用も期待できます。

加熱した大根には、体を温める作用があります。特に唐辛子との組み合わせはその効果を強化します。風邪予防のためにも大根に一手間加えておいしく食べて、寒い冬を乗り越えましょう。



東都大学管理栄養学部  
助手 管理栄養士  
不老美也子さん

### キレイ・元気を応援します! No.79

豆板醤の辛さとショウガの効果で体ほかほか!

## ピリッと辛い麻婆大根

栄養価 (1人分)

エネルギー 207kcal	たんぱく質 9.1g	脂質 11.1g	炭水化物 16.5g	塩分 1.5g
------------------	---------------	-------------	---------------	------------



### おすすめポイント

豆板醤の代わりに味噌を使うと、辛さが減るので辛いのが苦手な子どもにもおすすめです。

### 材料 (2人分)

大根10cm、鶏ひき肉80g、ニラ1/4束、長ネギ1/2本、ショウガ1かけ、ごま油大さじ1、水1カップ、A(しょうゆ大さじ1、酒大さじ1、砂糖小さじ1、豆板醤小さじ1)、水溶きかたくり粉適量

### 作り方

- 1 大根は皮をむいて2cm角に切り、ニラは2cm幅に刻み、長ネギとショウガはみじん切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、長ネギ、ショウガを炒める。香りが出たら鶏ひき肉を入れて炒める。
- 3 ②に大根と水、Aを加えて、落としぶたをして大根がやわらかくなるまで煮込む。
- 4 火を止め、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- 5 刻んでおいたニラを加えて軽く炒める。

(レシピ作成: 深谷市保健センター)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!

メール配信サービス  
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。