

当院でお出ししているメニューです！

## 野菜たっぷりレシピ紹介 ～大根の金平風～

★ポイント★ ごま油は最後に加えると、風味よく仕上がります。



### ■材料（2人分）

大根 140g      人参 20g      サラダ油 小さじ1と1/2

減塩醤油 小さじ1と1/3      砂糖 小さじ1強

ごま油 小さじ1      七味唐辛子 少々

### ■作り方

1人分当たり 野菜 80g

- ① 大根と人参は拍子切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、大根と人参を炒める。
- ③ しんなりしたら、減塩醤油と砂糖を加えて、さらに炒める。
- ④ 水気がなくなったら、ごま油と七味唐辛子を加えて仕上げる。

栄養価（1人分）エネルギー73kcal たんぱく質0.7g 脂質5.1g 食塩相当量0.4g

さいたま市立病院 栄養科

## 野菜、食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでおり、多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。健康な生活を維持するために、野菜を1日「350 g 以上」食べることを目指しましょう！

参考：厚生労働省 HP

### 野菜 350gの例

