

～健やかで幸せな食卓を～12月号 体にやさしい健幸せレシピ

健康な体づくりに日々の食事は欠かせません。生活習慣病の予防、体力の維持、免疫力の向上、質の良い睡眠などあらゆるところで食が関わります。

地元食材を上手に食卓に取り入れ、バランスよく食べ、健やかな毎日を過ごしましょう。

今月の地元食材：大根

『もちもち大根餅』

【材料（5個分）】

大根		200g
片栗粉	A	大さじ2
小麦粉		大さじ2
桜えび		大さじ1強
チーズ		大さじ2
小ねぎ		大さじ1
塩		ひとつまみ
ごま油		適量
水		大さじ1
砂糖		大さじ1
酒		大さじ1
しょうゆ		大さじ1
みりん		小さじ1

【レシピ】

- ①大根はすりおろして軽く水気を絞る。
- ②ボウルに①とAを入れて良く混ぜあわせる。5等分して丸める。
- ③フライパンに油を熱し平たく形を整え弱火でじっくり焼く。薄く焼き色がついたら裏返しスプーンで中央を抑えて凹ませる。
- ④水を回し入れてふたをし、弱火のまま蒸し焼きにする。
- ⑤じっくり焼いたらふたを取り、混ぜ合わせたタレを回し入れる。両面にタレをからめる。

栄養成分（1人分）

エネルギー	98kcal
野菜の量	43g
塩分	0.8g

【身近な野菜で適正飲酒を】

大根に含まれるビタミンCは肝臓の酵素の働きを活性化させ、アルコールの分解を助けてくれます。また大根に含まれている消化酵素でデンプンを分解するアミラーゼ（ジアスターゼ）は、食べ物の消化を促進し胸やけや胃もたれを防いでくれます。そのため、大根は二日酔いの緩和などにもお勧めの食材です。ぜひお酒の機会が増える年末に大根料理作ってみてください。

問い合わせ先 村田町保健センター
電話 83-2312

～保健推進員おすすめポイント～

冬に美味しい大根をすりおろし、小麦粉と片栗粉で混ぜお餅風にしてみました。ごはんのおかずの他に子どもや大人のおやつにも向く料理です。是非試してみてください。

左/兎内茂子さん
右/千葉愛子さん

