

もっと**野菜**を食べよう  
1日350g以上目標

## だいこん

—胃腸の働きを整えてくれます—

根の部分には消化酵素（ジアスターゼ）やビタミンCが豊富に含まれます。この酵素は熱に弱いので、生をおろして食べたり、サラダがおすすめです。

大根の辛み成分のアリル化合物にも胃液の分泌を高めて消化を促進する働きがあります。

大根の葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維などがたっぷり含まれます。

<料理のポイント>

おろしてよし、煮てよし、漬けてよし、炒めてよし、サラダなど、様々な調理が可能です。

葉の部分は浅漬け、炒め物、汁の具材にして食べて下さい。





## 天草市 野菜レシピ

# 大根サラダ

### 材料 (2人分)

大根	200g
にんじん	少々
塩	ひとつまみ
ツナ缶詰	20g
マヨネーズ	大さじ 1

### 作り方

- ① 大根、にんじんはせん切りにして、塩を加えて混ぜる。
- ② ①の水けをしぼり、ツナ缶詰を加えて、マヨネーズであえる。

きゅうり、水菜、セロリなど  
お好みの野菜を加えて  
アレンジしてください♪



栄養量(1人分) >> エネルギー 83kcal, タンパク質 2.4g, 脂質 5.6g, カルシウム 28mg, 鉄 0.2mg, 塩分 0.4g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会