



# 大根のガーリックソテー

ガーリックを使った風味  
豊かなソテー



## 【材料（2人分）】

- 大根 …… 240g (1/4本程度)
- にんにく …… 10g (2かけ)
- ゴマ油 …… 大1
- かつおぶし …… 2g
- 塩 …… 少々

## 【作り方】

- ① フライパンにごま油を入れ、みじん切りにしたニンニクを炒める。
- ② 5ミリ厚さのいちょう切りにした大根を入れ炒め火を通す。
- ③ 塩で味を調える。
- ④ 器に盛りかつおぶしをかける。



1人分栄養価 エネルギー 81kcal たんぱく質 1.6g 脂質6.2g 炭水化物 6.3g 食塩相当量 0.3g

**食の地産地消・旬産旬消**（地域の旬の食材を食べること）で  
**美味しさや季節感を乐しみましよう!!**

おいしい  
大根の  
選び方

- ・肌が白く、ツヤとハリがあるもの
- ・大きさのわりに重量感のあるもの
- ・できれば葉付き、葉がピンとしたもの
- ・ヒゲ根が少なく肌が滑らかなもの

※大根は、曲がっていても  
味に問題はありませぬ。  
鮮度が重要です。

(千葉県HP 旬産図鑑 参照)

おいしいね、たのしいね、  
たべるってだいじだね

毎月19日は食育の日



ちばし食育レシピ

こんにちは！食生活改善推進員（ヘルスマイト）です！  
わたしたちは、千葉市長から委嘱をうけ、公民館や保健福祉センターなどで  
「食」に関するボランティア活動を行っています。

