

# 健康応援レシピ！

～おいしく野菜！～

国保発！



## コロコロ大根のナポリタン

【材料】(2人分)

- |            |        |
|------------|--------|
| 大根         | 5cmくらい |
| 大根葉        | 40g    |
| 植物油        | 小さじ1   |
| ケチャップ      | 大さじ1   |
| A コンソメ(顆粒) | 小さじ1/4 |
| にんにく(おろし)  | 小さじ1   |
| 粉チーズ       | 大さじ1   |



【作り方】

- ①大根は2cm角に切る。大根葉は食べやすい長さに切っておく。
- ②フライパンに油をしいて熱し、大根を入れ焼く。時々返しながら表面に焼き目がついてきたら大根葉を加えてふたをして弱火で約5分蒸し焼きにする。
- ③火が通ったら、Aを混ぜ合わせたものを加えてよく絡める。最後に粉チーズを加えて軽く和えたら出来上がり。

【1人分当たり】

- |       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | ……69kcal |
| 野菜使用量 | ……95g    |
| 食塩相当量 | ……0.7g   |

ブラボー



歯ごたえがあって美味しかったです。家でも作ってみたいです。

## 1月のイチオシ野菜は…大根

えんげい

大根を栽培している国東高校園芸ビジネス科に伺いました！

- ◆耐病総太りという品種を育てています。特徴は、病気に強く、太さが均一です。
- ◆収穫するまでに約2カ月かかります。
- ◆害虫や雑草の手入れを定期的に行い、農薬を使用せずに育てています。



▲とても立派な大根でした！



▲授業で収穫している様子です。



▲大根の葉を剪定中です。



▲立派な大根を収穫できました。

1月CATV出演者  
 国東高校  
 園芸ビジネス科 1年  
 つばい ともひろ  
 坪井 智弘さん(左)  
 ひうら とあ  
 日浦 斗逢さん(右)

さいしょに野菜!きちんと野菜!!  
 野菜モリモリ 350