

☆冬野菜のあったかオイスター丼☆

炒めた大根とターツアイの歯ごたえが美味しい!ひき肉のうま味がしみわたる丼ぶりご飯です☆



ターツアイは
ビタミンA、
ビタミンC、
鉄分、
カルシウム
などを豊富に
含みます!

1人分

532kcal

材料 / 2人分

豚ひき肉 100g 大根 120g ターツアイ 70g にんにく 1/2片
ごま油 小さじ2 オイスターソース 大1.5 酒 大さじ2 水 大さじ1 ご飯 400g

作り方

- ①大根は1cmの角切り、ターツアイも同じ大きさに切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、にんにくを軽く炒めたらひき肉を入れ、大根も一緒に炒める。
- ③②にターツアイを入れ軽く炒めたら、酒・水・オイスターソースを入れてフタを少し煮込む。
- ④ご飯をよそい、上から③をかけたなら出来上がり!

★旬の食材★ ターツアイ

ターツアイ(ターサイ)は甘みを増す冬が旬。緑が濃く栄養価の高い緑黄色野菜です!

●●●●● **脱メタボ! 生活習慣病と緑黄色野菜** ●●●●●

緑黄色野菜に含まれる豊富な食物繊維には、

血糖値上昇抑制・コレステロール上昇抑制・大腸ガン防止などの働きがあります。

* 1日に摂取したい野菜の量 = **野菜全体で 350g**。

* そのうち **緑黄色野菜 : 120g** * **淡色野菜 : 230g**



✪ 毎日の食事の中で、カロチンの多い**緑黄色野菜**と**淡色野菜**を組み合わせ、

食事から生活習慣病を予防していきましょう!