

ダイコンで簡単クッキング

ジャコとダイコンのサラダ

- 材料(4人分)
 ○ダイコン 1/3本
 ○貝割れ大根 1パック
 ○ちりめんじゃこ 40g
 ○ごま油 大さじ1
 ○削り節 3g
 ○お好みのドレッシング 大さじ4

作り方

- ①ダイコンは皮をむき細い千切りにし、冷水に放つ。貝割れ大根は根元を切り落とし、大根と一緒に合わせ、ダイコンがしゃきついたらザルに上げ水気を切る。
 ②フライパンにごま油を入れ、ちりめんじゃこがカリカリになるまで炒める。
 ③器に水気を切ったダイコン、貝割れ大根を盛り、ドレッシングをかけ、削り節、ちりめんじゃこをのせる。



◆1人分の栄養価
 エネルギー 97kcal
 たんぱく質 8.3g 脂質 4.0g
 カルシウム 251mg 塩分 1.6g



綱川さんちの
青首大根

【ダイコン】
 消化作用にすぐれた野菜。根の部分には消化酵素が含まれ、胃もたれ、胃酸過多、二日酔いなどに効果がある。根はビタミンCが豊富で、葉はビタミンA、B1、B2、Cなどの他、鉄、カルシウムが含まれる。

日本人の食卓には欠かせない野菜のひとつであるダイコン。煮ても生食でも美味しく、調理方法もさまざま。そのダイコンを栽培しているのは、東高橋の綱川欣典さんです。「これたての野菜を、新鮮なうちに食卓へ」と語る綱川さんのダイコンは、朝採れたものが夕方には葉がついたまま店頭に並びます。「葉でダイコンの鮮度がわかる」そう、葉付きのまま買うことができるのは地産ならでは。また、このダイコンは、町内の保育園や小中学校給食の食材としても使われています。青首大根は柔らかいので、サラダや大根おろしにもおすすめです。綱川さん宅では、千切りにし、塩もみした大根を納豆と混ぜる「納豆大根」をよく食べるそうです。葉から根まで丸ごと食べられるダイコン。今晚のおかずはダイコンに決まり!?



きりとり

32139001

芳賀町祖母井 1020

芳賀町企画課広報広聴係

行先

料金受取人私郵便
 宇都宮東郵便局
 2202
 差出有効期限
 平成21年8月
 31日まで



(山折り)

(山折り)

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名	年齢
住所	
電話番号	
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます

わたしは3歳

毎月3歳のお誕生を迎えるおこちゃまを大募集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利用ください。写真返却の場合は企画課窓口まで。メールでの応募もお待ちしております(携帯電話不可)。☎kouhou@town.haga.tochigi.jp 6月10日(火)締切



高松 大雅ちゃん
 (東高橋)
 紀人さん★恵実子さん
 ぼくはチョコレートと唐揚げが大好き。お兄ちゃんと取り合いになったりもするけど、仲良く食べてるよ。



直井 海斗ちゃん
 (祖母井)
 裕章さん★裕美さん
 車のおもちゃが大好き。最近は歌で皆を楽しませてくれます。元気にすくすく育ってネ!!



阿久津 日菜ちゃん
 (西水沼)
 敦さん★涼子さん
 フルーツとアイスクリームが大好きです♡ごはんとたくさん食べて大きくなってね。