

このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスマイト(食生活改善推進員)が作成しました。

# 温かミルク大根の蟹あんかけ

問 健康づくり推進課 (市保健センター内) 内線1744

大根と蟹ミルクあんのハーモニーが絶妙。牛乳で煮込むと素材の味が一層引き立ち、減塩でもおいしく食べられます。



1人分162kcal 塩分1.5g

### 材料 (2人分)

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 大根…………… 300g    | ★牛乳…………… 200ml |
| カニ缶…………… 小1缶    | 片栗粉…………… 大1/2  |
| バター…………… 5g     | 水…………… 大1      |
| ★水…………… 50ml    | わさび…………… 適量    |
| ★鶏ガラスープ…………… 小1 | 大根葉…………… 適量    |

### 作り方

- ①大根は皮をむき、厚さ3cmの輪切りにして、隠し包丁を入れる(盛り付ける時に下になる面の中央に十文字の切り込みを入れる)。
- ②大根葉は茹でて刻んでおく。
- ③鍋にバターを熱し、バターが焦げないように注意しながら①の両面を焼く。
- ④大根に焼き色が付いたら、★の調味料を加え落しぶたをして中火～弱火で30分(目安は、箸がすーっと通るまで)煮る。
- ⑤④にカニ缶を汁ごと加えてひと煮たちさせて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥⑤を器に盛り②を散らし、お好みでわさびを添えて出来上がり。

### 一口メモ

大根は牛久市生産量第一位の農作物。消化酵素のジアスターゼが多く、胃腸のはたらきを整える効果があります。葉はビタミンCが豊富で、美肌効果が期待できます。



牛久市食育推進のための野菜キャラクター「USHIKU野菜オーケストラ」マダム・ビターゼ

FMうしくうれしく放送(周波数85.4MHz)で、平日正午から「USHIKU野菜オーケストラ」レシピを放送しています!

## 今月のたいへんよくできました ふたばランド保育園のお友だち



かまどグループ



配膳・盛り付けグループ



サラダグループ



デザートグループ

ふたばランド保育園で毎月行っているカレーライスの日。一番年上のぞうグループのお友だちを中心に1~4歳児が手伝ってカレーライスを作ります。子どもたち自ら買い物や野菜の下ごしらえを済ませて、待ちに待った当日。ぞうグループのお友だちは4グループに分かれてカレー、サラダ、デザート準備をしました。大きなお鍋からいい匂いがしてくると子どもたちはみんな笑顔に。いつもの給食よりごはんをいっぱい食べました。

最後にルーを入れて… いい匂い!



# いきいき茨城ゆめ国体2019

第74回国民体育大会 翔べ 羽ばたけ そして未来へ



空手道 2019年9/28~30 牛久運動公園体育館



軟式野球 2019年10/4~5 牛久運動公園野球場