

野菜いっぱい食育レシピ~祝10年~ 10年間のベストレシピをご紹介

Vol.247 H29.12



ぶりと葱の豆板醤炒め



1人分栄養価

エネルギー 220kcal

たんぱく質 11.1g

脂質 8.9g

食塩相当量 0.6g

野菜の量 (皮などを除く)

125g/350g

(350gは

1日の野菜摂取目標量)

調理時間 10分位

【材料4人分】

ぶり	4切れ	サラダ油	大さじ2
葱	3本	しょうゆ・みりん	各大さじ2
ピーマン	60g	豆板醤	小さじ2
生姜	1かけ		
片栗粉	適量		

【作り方】

- ① ぶりは一口大に切る。葱は4cm長さに切る。
- ② ピーマンは1cm幅に切る。生姜は薄切りにする。
- ③ ぶりに片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに大さじ1.5のサラダ油を熱し、ぶりを入れて炒めてから取り出しフライパンをきれいにする。
- ⑤ フライパンに残りの油を熱して生姜、葱、ピーマンを炒め、④を戻して調味料を加え強火で炒め合わせる。

旬 ねぎ (ユリ科ネギ属)

- 出回り時期
11月から2月がおいしい時期です。
- 選び方などのポイント
白い部分には弾力があり、巻きのしっかりしているものが新鮮です。
- 栄養
白い部分にはビタミンCと血行をよくする香り成分の硫化アリルが多く抗酸化作用がありがん予防に効果的といわれています。また、緑の部分にはカロテンやカルシウムが豊富です。

千葉県民の食生活の特徴 ～平成27年県民健康・栄養調査結果より～

塩分とりすぎていませんか？

～チェックリストで確認してみましょう～

- ① 塩蔵品（塩さけ・たらこ・佃煮等）を週3回以上食べている。
- ② 漬け物や味付けしてあるおかずに、しょうゆやソースをかける。
- ③ 漬け物を1日2回以上食べている。
- ④ 汁物（みそ汁・スープ類）を1日2杯以上飲む。
- ⑤ 丼物、カレーライス、麺類などの単品料理を週3回以上食べている。
- ⑥ 麺類の汁をほとんど飲む。

① ～⑥でいくつチェックができましたか？

2個以上チェックのついた方は要注意！！

チェックがついている複数の項目のうち、まずはどれか1つ、食習慣を見直しましょう。



※詳しい結果はHP [栄養調査／千葉県](#)を検索すると見ることができます。

毎月19日は食育の日です。家族で「食」を楽しみましょう。

お問合せ 印西市中央保健センター 印西市大森2356-3 TEL42-5595

前回までのレシピは印西市ホームページから取り出せます。 <http://www.city.inzai.chiba.jp>