

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します

Vol.249 H30.2



春菊と豚肉のポン酢炒め



1人分栄養価	
エネルギー	101kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	6.7g
食塩相当量	0.7g

野菜の量（皮などを除く）
75g/350g
（350gは
1日の野菜摂取目標量）

調理時間 15分位

【材料4人分】

春菊	1束（200g）	サラダ油	大さじ1
しめじ	1パック	ポン酢醤油	大さじ1.5
豚肩薄切り肉	100g	すりごま	少々
A	しょうゆ・酒 各小さじ1		
	生姜汁 少々		

【作り方】

- ① 春菊は葉と茎を分けてそれぞれ 3～4cm 長さに切る。しめじは小房に分ける。豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをもみこむ。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、肉の色が変わったら春菊の茎、しめじを加えて茎がしんなりしたら、春菊の葉も加えて炒め合わせ、ポン酢醤油で調味する。
- ③ 器に盛り付け、すりごまをふる。

味付けは、ポン酢醤油の
簡単メニューです。
春菊は他の青菜でもOK

旬 春菊

- 出回り時期
11月から3月ころが旬です。
- 選び方などのポイント
葉先まで緑色が鮮やかでみずみずしいもの。茎があまり太くなく、指で簡単に折れるくらいの固さのものを選びます。
- 栄養
βカロテンによる抗酸化作用が、活性酸素の働きを抑え、老化防止、がん予防に効果があるといわれています。また、ビタミンC、カルシウム、鉄分、食物繊維など多くの栄養素も含まれ、風邪や骨粗しょう症の予防、便秘改善、動脈硬化や生活習慣病の改善等にも効果が期待されます。

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～

千葉県民の1日の食塩摂取量は、全ての年代で目標量より
2g以上多くとっています。(目標量：男性8g未満 女性7g未満)

減塩のポイント <<食べ方編>>

○食塩の多い食品の食べすぎに注意しましょう。

- ① 塩蔵品（塩鮭、たらこ、佃煮等）
- ② はんぺん、かまぼこ等の練り製品
- ③ ハム、ウインナー等の肉加工品



○しょうゆやソース等の調味料は、かけずにつけて食べてみましょう。



○漬物は1日1回までにしましょう。

漬物にしょうゆはかけないようにしましょう。

○汁物は1日1杯まで+野菜を具たくさんに！

汁の量が減って食塩が少なく野菜も沢山食べられます。



○外食での食べ方に注意しましょう。

丼物、めん類などの単品料理ばかりでなく定食も選んでみましょう。
めん類を食べる時は、汁を残しましょう。

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>