



アスパラガスと鮭の豆乳キッシュ風

野菜いっぱい食育レシピ

Vol.228 H28.5



1人分栄養価	
エネルギー	274kcal
たんぱく質	18.7g
脂質	17.2g
食塩相当量	1.1g

野菜の量 (皮などを除く)
100g/350g
(350gは
1日の野菜摂取目標量)

調理時間 (オーブンでの焼
20分位 き時間は除く)

【材料 4人分】

グリーンアスパラガス	200g	玉ねぎ	200g
塩鮭の切り身	2切れ	サラダ油	小さじ2
小麦粉	大さじ1	卵	2個
豆乳 (無調整)	200ml	バター	10g
ピザ用チーズ	80g	塩・こしょう	各少量

【作り方】

- ① オーブンを200度に予熱する。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、油を熱したフライパンでしんなりとするまで炒める。バットなどに広げて冷ましておく。
- ③ グリーンアスパラは、薄く皮をむき、塩少量(分量外)を加えた沸騰湯で2分程ゆで、3cm長さに切る。
- ④ 鮭は4等分の削ぎ切りにしてこしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ⑤ フライパンにバターを熱し、鮭を入れて中火で両面がきつね色になるまで2~3分焼く。
- ⑥ ボウルに卵を割りほぐし、豆乳・塩・こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ 耐熱容器に②を敷き、③⑤を盛る。⑥を流し入れ、チーズを散らしオーブンで20分~25分焼く。



自分の野菜量セルフチェックしてみましょう。



1日2食、あるいは1食しか食べない（欠食）

→1日の合計量は同じでも、1回にまとめて食べるより1日3回と分けて食べた方が、バランスよく栄養素をとることができます。特に朝食は大事です。3食を規則正しくとることで、肥満にもなりにくくなり、他の生活習慣病予防にもつながります。

ストップ！糖尿病。いんざい

血糖値を下げる生活習慣 ①
自分に合ったエネルギーをとり、肥満を防ぐ！

標準体重は、下記のBMI（肥満度の計算式）で簡単にわかります。ご自身の判定はいかがでしょうか。BMI 22のとき疾病がもっとも少ないといわれています。

BMI（体格指数） = 体重 Kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

（判定：18.5未満：やせ 25以上：肥満）

《目標とするBMI》

○18～49歳：18.5～24.9

○50～69歳：20.0～24.9

○70歳以上：21.5～24.9

（日本人の食事摂取基準 2015年版より）

適正な一日のエネルギー量も下記の表で簡単に計算できます。

適正なエネルギー量

軽労作（デスクワークが多い職業など）	標準体重 ×25～30kcal
普通の労作（立ち仕事が多い職業など）	標準体重 ×30～35kcal
重い労作（力仕事が多い職業など）	標準体重 ×35kcal

立ち仕事が多い職業の人で身長が160cmなら標準体重は56kgなので一日1700kcal位が目安。

適正体重が維持できる食事が適正量といえます。

活動量に見合った食事量で肥満を防ぎましょう！

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.lg.jp/>