



めかじきとオクラの野菜照り焼き

野菜いっぱい食育レシピ Vol.231 H28.8



1人分栄養価
 エネルギー 194kcal
 たんぱく質 15.9g
 脂質 8.1g
 食塩相当量 1.5g

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
 30分位

【材料 4人分】

めかじきの切り身 4切れ (300g)	A	しょうゆ・みりん・酒	
オクラ 2袋 (200g)		各大きじ2	
人参 50g		しょうがのしぼり汁	大きじ1
しめじ 2パック (200g)		オリーブ油	大きじ1.5
塩・こしょう各少量 小麦粉 適量			

【作り方】

- ① めかじきは一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② オクラは塩もみ後、下ゆでして斜め半分切る。
- ③ 人参は薄い短冊切りに、しめじは小房に分ける。
- ④ Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ①のめかじきの水気をふきとり、小麦粉をまぶす。
- ⑥ フライパンにオリーブ油大きじ1を熱し、⑤のめかじきを並べて両面に火が通るまでこんがり焼いて一旦取り出す。
- ⑦ 同じフライパンに残りのオリーブ油を足し、しめじと人参を炒める。人参がやわらかくなったら、②のオクラを加えて炒め合わせる。
- ⑧ さらにめかじきをフライパンにもどし、④の合わせ調味料を入れて強火にして一気に煮からめる。



野菜料理をもう一皿増やしましょう。

一日5皿以上が目標の野菜料理。野菜は食物繊維やビタミン・ミネラルなどの栄養素をとるのに必要で、糖尿病の予防にも野菜を必要量摂り、バランスのとれた食事を摂ることが不可欠です。

簡単なコツで増やしていきましょう！



昼食にも野菜をプラスワン！（中食編）

○市販の弁当や丼ぶりものなどは、野菜がとれているように思いがちですが、主食や主菜が多いので「あと1皿」野菜料理を追加しましょう。

追加例：野菜たっぷり味噌汁やおひたしなどの惣菜。

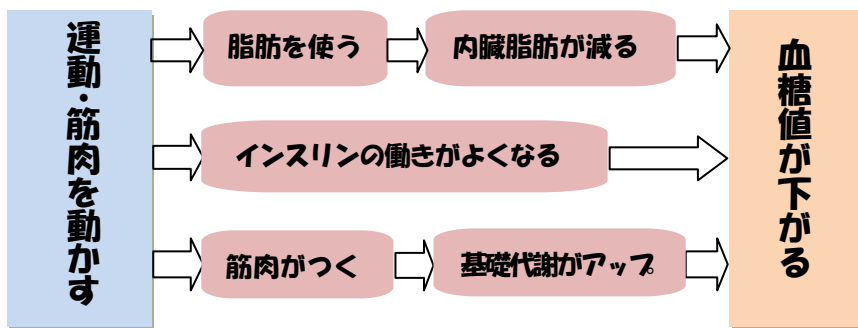
ストップ！糖尿病。いんざい



～運動と食事は血糖コントロールの両輪～

糖質を過剰に摂ると、それだけで余計にインスリンが必要になり、すい臓に負担がかかります。

一方、運動をすると筋肉が収縮することによって血糖が筋肉に取り込まれ、エネルギーとして使われます。ウォーキングなどの有酸素運動は内臓脂肪を燃焼させる効果が高く、インスリンの働きを向上させます。



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.lg.jp/>