



里芋となすの肉みそチーズ焼き



野菜いっぱい食育レシピ Vol.232 H28.9



1人分栄養価
 エネルギー 286kcal
 たんぱく質 16.3g
 脂質 11.8g
 食塩相当量 1.1g

野菜の量 (皮などを除く)
 150g/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】

里芋 (冷凍でもOK) 450g	酒・みりん 大さじ2
なす 300g	みそ 大さじ3
豚ひき肉 200g	砂糖 大さじ1/2
しょうが 一片	ピザ用チーズ 60g
	パセリ粉 適量

【作り方】

- ① 里芋は皮をむいて一口大に切り、やわらかくゆでる。
- ② なすは1cm幅の輪切りにし水にさらした後、水気をとり耐熱容器に広げてラップをかけて電子レンジで約4分加熱する。
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ なべに豚ひき肉と③のしょうがと酒を入れて火にかけ、混ぜながら炒める。
- ⑤ 肉の色が変わってきたら、みそ・みりん・砂糖を加えてさらに炒め、ゆるめの肉みそに仕上げる。
- ⑥ 耐熱皿に①の里芋と②のなすを並べて、⑤の肉みそを全体にかけ、ピザ用チーズをちらしてオープン(200℃)で約10分、焼き色がつくまで焼き、仕上げにパセリ粉をふりかける。



自分の野菜量をセルフチェックしてみましょう。



加工食品やインスタント食品をよく食べる。

→加工食品やインスタント食品は脂肪や塩分が多く含まれている傾向があるだけでなく、含まれる栄養素が損失していることもあるようです。できるだけ素材から調理して食べたいものです。

ストップ！糖尿病。いんざい

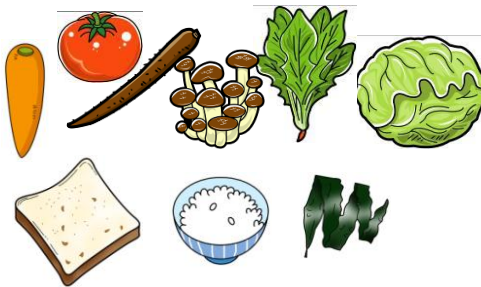
血糖値を下げる生活習慣 ③
食物繊維を十分にとりましょう。




食物繊維は糖の吸収を緩やかにし、血糖の急な上昇を抑える働きがあります。


また、食物繊維は野菜等、噛みごたえのあるものに多く含まれており、よく噛んで食べることで自然に満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防いでくれます。


野菜は毎食たっぷり、きのこや海藻類も積極的に摂りましょう。



↑
食物繊維がアップする方法

精白米を雑穀米に

 約0.5g (150g) 約1.2g

しいたけを干しいたけに

 約0.4g (1枚) 約2.1g

野菜は加熱してかさを減らし食べる量を増やす

 約0.5g (1食分) 約2g

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/>