

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.245 H29.10



長芋のお好み焼き



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】

長芋	300g	青のり	大さじ1
キャベツ	4枚（200g）	干しエビ	15g
卵	2個	かつお節	適量
植物油	適量	マヨネーズ	適量
		ソース	適量

【作り方】

- ① 長芋は皮をむいてすりおろす。
- ② キャベツは細切りにする。
- ③ ボウルに干しエビ、青のり、卵、①、②をまんべんなく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに薄く油をひいて熱し、1/4量ずつ丸く形を整えて、両面を色よく焼く。
- ⑤ （食べやすく切って）皿に盛り、かつお節、マヨネーズ、ソース等を添える。
※混ぜる具は干しエビの他、納豆やちりめんじゃこなどでも。

旬 ながいも。(ヤマノイモ科ヤマノイモ属)

● 出回り時期

11月から12月にかけて収穫します。皮も薄く、みずみずしいのが特徴です。

● 選び方などのポイント

手に持った時に、ずっしりと重みを感じる物を選びましょう。表面に黒っぽいシミが出ていたり、傷のあるものは避けましょう。

● 栄養

長芋には、亜鉛やカリウム、鉄などのミネラルの成分、ビタミンB群やCなどバランス良く含まれています。

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～

野菜をいっぱい食べるための工夫

①野菜は、ゆでたり煮たり加熱して「かさ」を減らす。

炒めものやおひたし、温野菜サラダ、味噌汁やシチュー等の汁物や鍋物などにして「かさ」を減らすとたくさん食べることができます。スープは具たくさんにして、減塩のため1日1杯を目安にしましょう。

野菜摂取の
目標量は、
**350g (5
皿) / 日
以上**です。

②忙しい朝食にも野菜を忘れずに！

朝食は体を目覚めさせる大事な食事です。できるだけ野菜も取り入れましょう。

③外食やコンビニ食でも野菜の多いものを選ぶ。

野菜料理のある定食メニューや、カレーやラーメン等の単品料理の場合はおひたし等の一品料理を加える等してみましょう。



★ 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>