

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.239 H29.4



豚キャベツ卵とじ丼



1人分栄養価

エネルギー	485kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	10.9g
塩	2.2g

野菜の量 (皮などを除く)

105g/350g

(350gは

1日の野菜摂取目標量)

調理時間

20分位

【材料4人分】掲載

豚肉 200g キャベツ 300g (大4～5枚)

玉ねぎ 1個 卵 4個 ごはん 150g×4人分

A { だし汁1カップ 砂糖 大さじ1
しょうゆ・みりん 各大さじ3強

【作り方】

- ① キャベツはひと口大に切る。玉ねぎはうす切りにする。
- ② 鍋にAを煮立て、豚肉と①のキャベツ、玉ねぎを入れる。
- ③ ②に火がとおったら、とき卵を回し入れて蓋をして卵が半熟状になったら火を止め蒸らす。
- ④ 器にごはんを盛り、③をのせる。

キャベツの芯もおいしく食べよう!!

キャベツの芯のまわりには、ビタミンCが多く含まれています。薄切りにして塩もみして浅漬け、煮込んでスープの具にと使い方はそれぞれ、芯も料理の仕方でおいしくいただけますよ。



春きゃべつ

(アブラナ科アブラナ属)

●出回り時期

キャベツは一年中出回っていますが、春キャベツは3～4月が旬です。

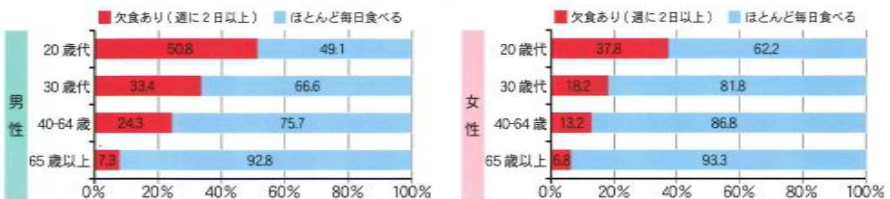
●選び方などのポイント

外葉に厚みがあり、緑色の鮮やかなもの。葉や巻きがふわっとやわらかく、見た目よりも重いものがよいでしょう。

●栄養

葉の緑色の部分はカロテンが豊富でアミノ酸、カルシウム等が含まれています。また芯の周りにはビタミンCが豊富です。また、胃の粘膜を丈夫にするビタミンUもたっぷり含んでいます。

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～ 千葉県民の朝食の摂取状況



朝食を食べるための工夫 できることからコツコツと

★20歳代は男性の2人に1人が、女性の3人に1人が朝食を食べていないことがわかります。30歳代男性も3人に1人が朝食を食べていません。

- ① 夜更かしをしないで早めに寝ましょう。
- ② 時間がなければ、前日に用意をしましょう。
- ③ 夕食が遅い時間になってしまう時は、夕食を軽めにしましょう。

→帰宅が遅い場合は、先におにぎりなどの主食を食べておくと、夕食を軽めに済ませられます。

5月号では「どうして朝ごはんを食べたほうが良いの？」をお伝えします。

詳しい結果はHP [栄養調査/千葉県](#)を検索すると見られます。

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

カラー版は印西市ホームページから取り出せます。 <http://www.city.inzai.chiba.jp>