

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.241 H29.6



新ごぼうと牛肉の生姜煮



1人分栄養価

エネルギー	240kcal
たんぱく質	12g
脂質	12.8g
塩	2.0g

野菜の量 (皮などを除く)

75g / 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】

新ごぼう	250g	牛薄切り肉	200g	生姜	1かけ
いんげん	50g	だし汁	1/2カップ	サラダ油	大さじ1
酒	大さじ2	砂糖	大さじ1と2/3	しょう油	大さじ3

【作り方】

- ① ごぼうはたわしでこすって洗い、粗めのさがきにして水にさらしザルにとり水気を切る。
いんげんは2～3cmの斜め切りにし下茹でしておく。生姜はせん切りにする。
- ② 牛肉は一口大に切る。
- ③ 鍋を熱し、サラダ油を入れ、いったん火からはずし牛肉を加える。再び火にかけ、生姜を加え肉の色が変わるまで炒める。
- ④ ③に砂糖、酒、しょう油を順に加え混ぜながら煮て肉を取り出す。
- ⑤ ④にごぼう、だし汁を加え、落とし蓋をして、煮立つまで強火、後は中火で
ごぼうが柔らかくなるまで煮、肉といんげんを戻し混ぜる。



新ごぼう (キク科 ゴボウ属)

●出回り時期

5～6月頃(別名:夏ごぼう)他に秋から冬が旬のものもあります。

●選び方などのポイント

太さが均一で太すぎないもの、ひげ根の少なくコブのないもの。

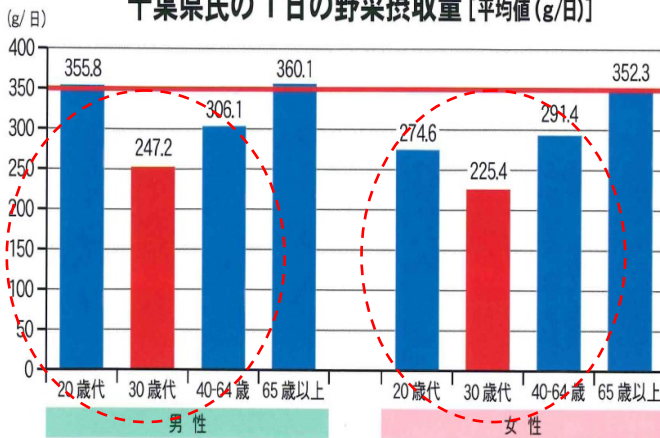
●栄養

食物繊維が豊富で、便秘予防、整腸作用、血糖値を下げる働きがあるとされています。

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～

野菜をどれくらい食べているかな？

千葉県民の1日の野菜摂取量 [平均値(g/日)]



野菜摂取の目標量

350g/日

健康日本21(第2次)
健康ちば21(第2次)

20～64歳は、野菜摂取量が目標量の350gより少なく、不足している状況です!! 特に30代が少ないです。

★ 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。

お問合わせ 印西市中央保健センター 印西市大森2356-3 TEL42-5595

毎月19日は食育の日です。家族で「食」を楽しみましょう。

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>