

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.242 H29.7



トマトと青梗菜のスープ



1人分栄養価

エネルギー	95kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	5.8g
塩	0.6g

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

20分位

【材料4人分】

完熟トマト	300g	ごま油	小さじ1
玉ねぎ	150g	鶏がらスープの素	大さじ1
青梗菜	150g	湯	3カップ
卵	1個	酒	小さじ2
		こしょう	少量

【作り方】

- ① トマトはへたを切り落とし、6～8つのくし形に切る。玉ねぎはくし形に切り、ばらばらにほぐす。青梗菜は軸と葉に切り分け、軸は根元を8つ割りにする。
- ② なべにごま油を熱し、玉ねぎ、青梗菜の軸を炒め、しんなりしたらトマトを加えてさらに軽く炒める。
- ③ ②に分量の湯と鶏がらスープの素を加える。
- ④ 青梗菜の葉を加え、煮立ったら酒・こしょうで味付けをする。
- ⑤ 仕上げに溶き卵を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。



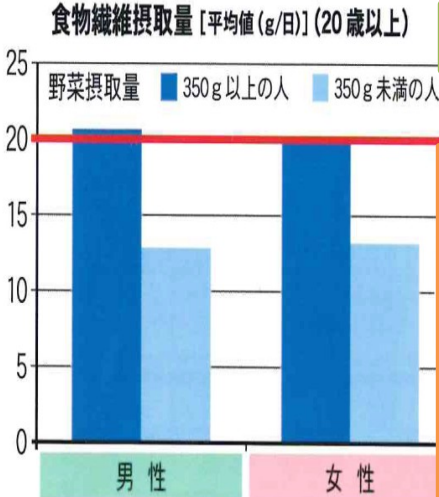
トマト (ナス科 トマト属)

- 出回り時期
ハウス栽培のものが1年中でまわっていますが、旬は露地ものが出回る7～8月頃。
- 選び方などのポイント
へたが濃い緑色でピンとはりがあるものが新鮮。なるべく丸みのある、赤い色が均一であるものを選ぶとよいでしょう。
- 栄養
抗酸化ビタミンであるβカロテン、ビタミンC・Eが豊富です。血管や血液の状態を健やかに保ち、動脈硬化やガンを予防したり、老化を防止し、肌を美しくする効果が期待できます。

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～

野菜が不足すると…

食物繊維が不足します。



食物繊維目標量 **20g/日**

食物繊維は便秘予防、血糖値上昇の抑制、コレステロールの吸収抑制などの働きがあります。サラダなどの生野菜はかさが多くなり、量がとれないので、茹でる・煮る・炒めるなどの火を通した調理法でかさを減らしてたっぷり食べるようにしましょう。

★ 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

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>