

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.248 H30.1



ごぼう入りチャウダー



1人分栄養価

エネルギー	199kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	11.2g
食塩相当量	1.3g

野菜の量 (皮などを除く)
100g/350g
(350gは
1日の野菜摂取目標量)

調理時間 25分位

【材料 4人分】

ごぼう	160g	バター	15g
にんじん	80g	小麦粉	小さじ4
玉ねぎ	100g	コンソメの素	1/2個
ブロッコリー	60g	牛乳	2カップ
ベーコン	2枚	塩	小さじ1/2
こしょう	少々		

【作り方】

- ① ごぼうは1cm長さ(太い部分は縦半分に切ってから)に切り、水にさらす。玉ねぎ、にんじんは1cm位の角切りにする。ベーコンも1cm角に切る。ブロッコリーは小房にわけて、さっとゆでておく。
- ② なべにバターを熱して玉ねぎをしんなりするまで炒める。ごぼう・にんじんを加え、更に小麦粉を加えて焦がさないように炒める。
- ③ ②に水300mlとコンソメの素、ベーコンを加えて蓋をし、ときどき混ぜながら15分程煮る。(途中アクも取りも忘れずに。)
- ④ 牛乳・塩・こしょうを加えてひと煮立ちさせ、ブロッコリーを加える。

旬 ごぼう (キク科ゴボウ属)

●出回り時期

関東中心に栽培される長いごぼうは11月から2月にかけてが旬です。

●保存方法

土がついたままの方が日持ちするので、洗わずに新聞紙に包んで冷暗所か冷蔵庫で保存します。

●栄養

セルロースやリグニンといった食物繊維を大変豊富に含み、腸の働きを整えたり、コレステロールの増加を抑えて動脈硬化を防ぐ作用があります。

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～

塩分をとりすぎると・・・

食塩摂取量が多いと高血圧の原因になります。
減塩は高血圧の予防になります。



目標量 (男性8g、女性7g)

に近づくようにするには
どうしたらいいのでしょうか。

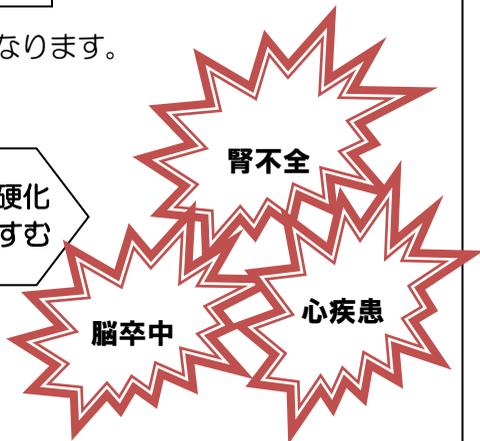
1日の食塩摂取量の7割は、調味料

(しょうゆ・塩・みそなど) からとっているとされます。

みそ汁などの汁物には1～1.5gの塩分が入っています。

まずは、ご自分が毎日どのような食事を食べて
いるのかを考えてみましょう。

※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>