

# 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.250 H30.3



## にら入りキッシュ



1人分栄養価	
エネルギー	246kcal
たんぱく質	20.6g
脂質	13.0g
食塩相当量	1.6g

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 45分位

### 【材料4人分】

にら 1把 (100g) 玉ねぎ 中1個 にんじん 1/2本  
しめじ 1パック 鶏むね肉 1/2枚  
A (卵 4個 牛乳 1/2カップ めんつゆ 大さじ2)  
バター 適量 とろけるスライスチーズ 4枚  
(付け合わせ レタス、トマト 各適量)

### 【作り方】

- ① にらは2cm長さ、玉ねぎは粗みじん切り、にんじんは2cm長さの細切り、しめじは小房に分け、鶏むね肉はそぎ切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせ、オーブンは180℃に温めておく。
- ③ フライパンにバターを溶かし鶏肉、玉ねぎ、にんじんを炒め、にんじんがしんなりしたら、しめじ、にらを加えて炒める。
- ④ 耐熱皿に③を入れ、②の卵液を流し入れ、チーズをのせてオーブンで30分位焼く。(竹串や楊枝をさし、液がつかなければOK)

※ オープントースターでもできます。

# 旬 なら

- 出回り時期  
11月から3月ころが旬です。
- 保存方法等  
日持ちしないので、使う分だけ購入するようにすると良いでしょう。  
湿らせた新聞紙やキッチンペーパー等に包んで野菜室に入れると数日持ちます。
- 栄養  
ビタミン A を多く含み、皮膚や粘膜を健康に保つ働きや、うるおいを与えてくれる働きがあります。カルシウムも豊富でほうれん草と同じ位摂取できます。独特な匂いの硫化アリルは、消化酵素の働きを活発にし、消化促進、食欲増進効果があります。また、ビタミン B<sub>1</sub> の吸収を高め、疲労回復効果等が期待できます。

## 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～

千葉県民の1日の食塩摂取量は、全ての年代で目標量より  
**2g以上多く**とっています。(目標量：男性8g未満 女性7g未満)

### 減塩のポイント <<料理編>>

- だしの「うまみ」を上手に活用しましょう。  
干し椎茸、だし昆布、かつお節等、天然だしがおすすめです。  
※顆粒だしは食塩を含んでいることがあります。
- とろみをつけて味をからませると調味料を使う量が少なくても、味が薄くなりません。
- スパイスを活用しましょう。  
にんにく、しょうが等の香味野菜、かんきつ類(ゆず、レモン等)や、酢、カレー粉等のスパイスを活用しましょう。
- 加工食品はお湯に通すと食塩量が減ります。



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>

