



揚げじゃが芋の南蛮煮



1人分栄養価

エネルギー	263kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	14.9g
塩	1.0g

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

35分位

【材料4人分】

じゃが芋	400g
牛薄切り肉 (ロース)	150g
揚げ油	適量
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ1

A	しょうゆ	大さじ1と1/2
	だし汁	大さじ3
	みりん	大さじ1と1/2
赤唐辛子	1~2本 (お好みで)	
小ねぎの小口切り	適量	

【作り方】

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② じゃが芋は皮をむき、乱切りにして水に10分位さらし、水気をふく。
- ③ 赤唐辛子は種を除いて小口切りする。
- ④ 揚げ油を150℃に熱し、②をゆっくりと揚げ、中まで火が通ったら、油の温度を180℃にして、きつね色に揚げる。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、①を炒め、赤唐辛子と砂糖を加えてひと混ぜし、Aを混ぜ合わせたものを加えてサッと煮る。④を加えて手早く煮上げる。
- ⑥ 器に盛りつけ、小ねぎの小口切りをあしらう。



じゃがいも

●出回り時期

1年中出回っていますが、新じゃがいもの旬は5～7月くらいです。

●選び方などのポイント

芽が出ていないもの、しみや緑色の部分がないもの、凹凸の少なめのものが良いでしょう。

●栄養

主成分はでんぷんですが、ビタミンC、B群も豊富です。

また、じゃがいものビタミンCは、でんぷんに包まれているので保存や加熱によって壊れにくい優れた特徴があります。

野菜をたくさん食べよう！その1

印西市では様々な野菜が手に入り、旬の新鮮な野菜を食べることができます。

おいしくてヘルシーな野菜は毎日の食卓には欠かせない食材です。

平成30年度は野菜の魅力について毎月お伝えします。



野菜を食べることの効果

野菜には、ビタミン類やミネラル（カルシウム、リン、鉄等）食物繊維など人間の健康維持に欠かせない栄養が多く含まれています。これらの効果としては、生活習慣病の予防、風邪をひきにくくする、便秘予防、お肌がイキイキするなどがあげられます。

また、よく噛むことにより消化吸収を促進するなどの効果も期待できます。

緑黄色野菜

色の濃い野菜

トマト・ピーマン

ほうれん草

人参・かぼちゃなど

1日
目標量
350g

淡色野菜

色の薄い野菜

きゅうり・なす

きゃべつ・レタス

玉ねぎなど

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>