

野菜いっぱい食育レシピ

Vol.251 H30.4



ニラともやしのチャンプルー



1人分栄養価

エネルギー	301kcal
たんぱく質	20.7g
脂質	20.6g
塩	1.4g

野菜の量 (皮などを除く)

80g/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】

木綿豆腐	2丁 (600g)
ツナ缶(油漬け)	1缶 (80g)
にら	1束 (100g)
もやし	1袋 (200g)
人参	40g

A

かつお節	小2パック
しょうゆ・酒	各大さじ1
塩	少々
卵	2個
ごま油	大さじ2

【作り方】

- ① 豆腐は水切りをして、粗くちぎる。ツナ缶は油を切ってほぐす。
- ② ニラは4cm長さに切る。人参はせん切りにする。もやしはさっと洗い、水をしっかり切る。卵は溶きほぐす。Aは混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油大さじ1を熱し、豆腐を炒め、うすく色づいたら取り出す。
- ④ 空いたフライパン(洗わずそのまま)に残りのごま油を加えて人参を炒め、火が通ったら、ツナ、もやし、ニラを順に加えてさっと炒める。
- ⑤ ④に③の豆腐、Aを加えてひと混ぜし、溶き卵を加えて大きくかき混ぜて火を通す。



二 旬

ビタミンAを多く含み皮膚や粘膜を健康に保つ働きや、肌・皮膚がかさかさになるのを防ぎ潤いを与えてくれる働きがあります。

カルシウムも豊富で、ほうれん草と同じくらい摂取できます。

また、独特の匂いの元は硫化アリルといい、消化酵素の分泌を活発にし、消化促進、食欲増進に役立ち、ビタミンB1の吸収を高める重要な役割もっています。

日持ちしないので、使用する分を購入するようにするとよいでしょう。

野菜を食べよう！その2 野菜の主な成分と期待される効果

抗酸化作用とは体内で発生した活性酸素を消去する働きのことです。過剰な活性酸素で、血管や細胞に傷をつけるのを防ぎます。

抗酸化作用を持つ野菜

★カロテン：コレステロールを下げる（人参、ほうれん草など）

★ビタミンC：コラーゲンの生成を抑制する・免疫力を高める

メラニン色素の生成を抑える（フロッコリー、ピーマンなど）

★リコピン：美白効果（トマトなど）

★ビタミンE：老化を防ぐ（かぼちゃ、アボカドなど）

食物繊維を多く含む野菜

腸内環境を改善する、コレステロールの吸収を抑える、

糖質の吸収をゆっくりにする（おくら、ごぼう、フロッコリーなど）

カルシウムを多く含む野菜

骨や歯の形成、骨を丈夫にする、（小松菜、水菜、大根（葉）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>