

# 野菜いっぱい食育レシピ

Vol.258 H30.11



## チンゲン菜と豆腐のスーフ煮



### 1人分栄養価

エネルギー	126kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	5.8g
塩	1.5g

### 野菜の量 (皮などを除く)

90g / 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】

絹ごし豆腐	1丁 (300g)	水	2カップ
かに風味かまぼこ	80g	鶏がらスープの素	
チンゲン菜	300g		小さじ1
しいたけ	50g	塩・こしょう	少々
ねぎ	20g	片栗粉	大さじ1
生姜	1かけ		
ごま油	大さじ1		

### 【作り方】

- ① チンゲン菜は葉と軸に分け、葉は食べやすい大きさに軸は縦に4つに切る。
- ② しいたけは一口大にそぎ切り、ねぎと生姜はみじん切りにする。
- ③ かに風味かまぼこは食べやすい長さにほぐし、絹ごし豆腐は縦半分にして1cm幅に切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、ねぎと生姜を炒める。香りが出たらチンゲン菜の軸としいたけを炒め、水2カップと鶏がらスープの素を加える。
- ⑤ 煮立ったら、絹ごし豆腐とかに風味かまぼこ・チンゲン菜の葉を入れてひと煮する。
- ⑥ 塩・こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



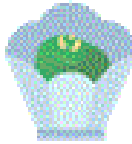
## チンゲン菜

- 出回り時期：通年
- 選び方などのポイント  
葉につやがあり、濃い緑色のもの。軸が太くて短いものがよい。葉が白っぽいものや軸が長いものは避ける。
- 栄養  
活性酸素を消去し、体内酸化を抑制するβ-カロテンを特に豊富に含むため、細胞の老化やがん予防に有効。コラーゲン生成を助けるビタミンCも多く、美肌の維持や改善、免疫力の強化に役立つ。

## 野菜を食べよう！その1

### 《野菜をいっぱい食べるための工夫②》

～忙しい朝にも野菜を摂りましょう！～



★前日の夕飯に多めに作った具沢山の汁物や、副菜、洗って切るだけのトマトやきゅうり、めかぶ・もずくパックなど・・・忙しい朝にも忘れずに野菜を食べて、1日5皿をめざしましょう！

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

過去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.lg.jp/>