



チンゲン菜のカニたまあんかけ



1人分栄養価	
エネルギー	157kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	9.4g
塩	1.2g

野菜の量 (皮などを除く)
110g/350g
(350gは
1日の野菜摂取目標量)

調理時間
30分位

【材料4人分】

チンゲン菜	400g
かに風味かまぼこ	100g
ねぎ	40g
しょうが	1/2かけ
油	大さじ1
卵	4個

A	水	3/4カップ
	酒	大さじ1
	顆粒コンソメ	小さじ1
B	片栗粉	小さじ2
	水	小さじ2
塩・ごま油		各少量

【作り方】

- ① チンゲン菜は5cm長さに切り、根元を6~8割りに切る。塩・ごま油各少量を加えた湯でチンゲン菜をさっと茹で、湯をきり器に盛る。
- ② ねぎは小口切り、しょうがはせん切りにする。
- ③ かに風味かまぼこはほぐしておく。
- ④ フライパンに油と②を熱し、香りが立ったらAを加えて煮立てる。
③を加えて再び煮立ったら、Bの水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤ 卵を割りほぐして④に流し入れてかき玉状に火を通し、①にかける。



チンゲン菜

- 出回り期： 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3

野菜はどのくらい食べればいいの？

野菜は1日にどのくらい食べたらよいのでしょうか。

国では、1日に350g以上を目安としています。

野菜350gは、野菜のおかず「1日5皿以上」（約70g×5皿）が目安です。また、350gのうち1/3以上は、**緑黄色野菜**でとるとよいでしょう。



皿数の数え方（例）：

ほうれん草のおひたし⇒1皿分、大皿の野菜炒め⇒2皿分

野菜不足にならないために・・・

毎日の食事に、野菜料理をあと一皿プラスしましょう。

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

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>