

野菜いっぱい食育レシピ

Vol.254 H30.7



コーンとホタテの炊き込みご飯



1人分栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 375kcal |
| たんぱく質 | 11.3g |
| 脂質 | 2.8g |
| 塩 | 1.1g |

野菜の量 (皮などを除く)

65g/350g

(350gは

1日の野菜摂取目標量)

調理時間 10分

(浸水・炊飯を含めず)

【材料4人分】

| | | | |
|-----------|-------------|-------|--------|
| とうもろこし(生) | 1本(実のみ200g) | しょうゆ | 大さじ1.5 |
| 米 | 2合(約300g) | 酒 | 60cc |
| 水 | 360cc | バター | 6g |
| ベビーホタテ | 100g | だし用昆布 | 5cm長さ |
| 人参 | 60g | 万能ねぎ | 2本 |

【作り方】

- ① 米をといで水と昆布を入れて30分程度浸水する。
- ② とうもろこしは皮をむき、包丁で実をなるべく根元から削ぎ落としてほぐす。人参は千切りにする。
- ③ ①に酒、しょうゆ、バター、②のとうもろこしと人参、ホタテを入れて炊飯する。
- ④ ごはんが炊けたら昆布を取り出し、切るように混ぜる。
- ⑤ 器にもり、小口切りにした万能ねぎを飾る。

生のとうもろこしが手に入らない時は、コーンの缶詰などを使って、手軽でおいしく出来上がります。

旬 とうもろこし

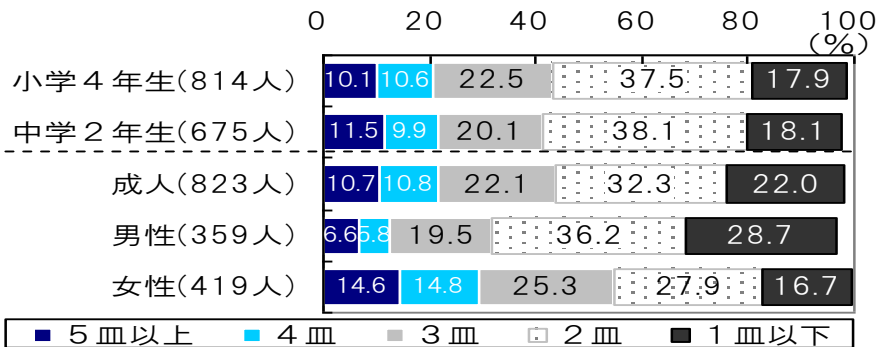
- 出回り時期： 7月から8月にかけてが関東近郊の旬。
- 保存方法： 品質の低下がとても早いので、生のままでの保存には適さない。すぐに食べない時は、ゆでてからラップして、冷蔵庫または冷凍庫に保存するようにするとよい。
- 栄養： 糖質が主で、高エネルギーな食材。胚芽部分にはビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンE、各種ミネラルを含みます。食物繊維が豊富で便秘に効果がある。

野菜を食べよう！その4

食べている感覚はあるのに、実際は 一日に必要な野菜料理の皿数 5皿(350g)以上 に達していなかった！！

一日に必要な野菜料理（5皿以上）を食べている人は全体の約1割と少ない状況です。また、成人では5皿未滿と野菜摂取が不足しているのに、野菜不足ではないと思っている人が約5割もいました。必要な野菜量を知り、今より一皿でも多く野菜料理をとるように心がけましょう。

野菜料理の皿数



お問合せ 印西市中央保健センター 印西市大森2356-3 TEL42-5595

毎月19日は食育の日です。家族で「食」を楽しみましょう。

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>