



とうがんのヒスイ煮コンソメ仕立て



1人分栄養価

エネルギー	214kcal
たんぱく質	15.5g
脂質	11.8g
塩	1.7g

野菜の量 (皮などを除く)

150g/350g

(350gは

1日の野菜摂取目標量)

調理時間

25分位

【材料6人分】

とうがん	700g
しめじ	200g (2パック)
さやえんどう	30g
鶏もも肉	320g
生姜	1かけ

★スープ 2カップ
(コンソメ 2個、水 カップ2)

A { みりん 大さじ1
しょうゆ 小さじ1

★水溶き片栗粉
(片栗粉 小さじ2、水 カップ1/4)

【作り方】

- ① とうがんは、種とわたを取り皮をむき、3~4cm角に切り15分程茹でる。しめじは、小房に分けレンジで2分程加熱する。(煮汁は使わない)。さやえんどうは、せん切りにする。生姜は、すりおろす。
- ② 鶏もも肉はぶつ切りにし、臭みをとるために、熱湯をかけてゆでこぼす。
- ③ 鍋にとうがん、鶏もも肉、スープを入れて中火で5分程煮る。
- ④ ③にさやえんどう、しめじ、生姜、Aを加える。
- ⑤ ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。



とうがん 冬瓜

● 出回り時期

6～9月頃。熟すと皮がかたくなり、丸のままなら冷暗所保管で冬まで日持ちすることから「冬瓜」とよばれている。

● 選び方などのポイント

濃い緑色で表面につやがあり、表面にうぶ毛が残っているもの。ずしりと重いものがよい。

● 栄養

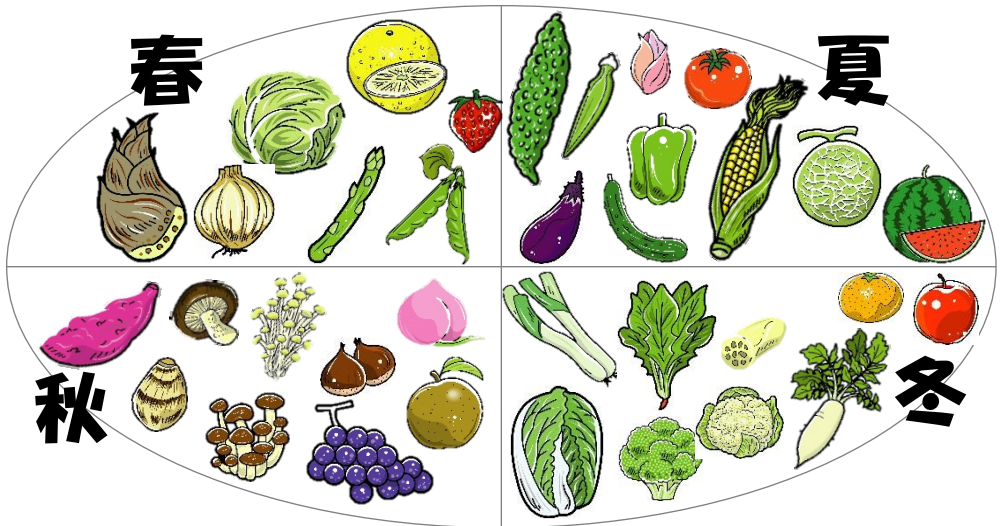
全体の95%以上が水分。カリウムを多く含み、余分な塩分を体外に排出し「血圧を正常に保つ」「むくみを改善する」等の効果が期待できる。また、肌の健康維持や風邪などの抵抗力を高めるビタミンCも含む。

野菜を食べよう！その6

旬^{しゅん}の食べ物を知ろう！

印西市では、さまざまな野菜や果物が栽培されています。

旬の食材で、自然の恵みや四季の移り変わりを感じてみませんか。



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>