



菜の花の卵とじ丼



1人分栄養価	
エネルギー	425kcal
たんぱく質	17.0g
脂質	8.5g
食塩相当量	1.7g

野菜の量	
75g/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】

卵	6個
菜の花	200g
しめじ	100g
温かいご飯	600g
きざみのり	適量

A	だし汁	200ml
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2

【作り方】

- ① 菜の花は3cm長さに切る。軸が太いときは縦半分に切る。しめじは小房にほぐす。
- ② ボウルに卵を割り入れ、菜箸で軽くときほぐす。
- ③ フライパンにAを入れて中火で煮立て、①を加えて混ぜながらさっと煮、蓋をして菜の花の緑色が鮮やかになるまで30秒程煮る。
- ④ ②の溶き卵を2回に分けて③にまわし入れ、蓋をして火を止めて好みのかたさになるまで蒸らす。
- ⑤ 器にご飯をよそい、④を汁ごとのせて、のりを散らす。

旬 菜の花

- 出回り時期：11月～4月頃がシーズンですが、1月～3月の時期が旬の最盛期です。
- 選び方などのポイント：つぼみが開いておらず、葉や茎がピンと張り、軸が細めでしおれていないものがよいです。
- 栄養：春野菜の中では、ビタミンとミネラルが群を抜いて豊富。酸化作用のあるβ-カロテンや肌の若返りや美白効果のあるビタミンC、血圧を安定させるカリウムなどが多く含まれています。

野菜を食べよう！その11

なかしよく

中食(スーパーやコンビニなどの弁当や総菜を家で食べる場合)でも、野菜を増やす工夫を！

★カット野菜を使用する！

そのまま食べられる袋に入ったカット野菜は、サラダなどに便利に使えます。炒め用の野菜なども販売しているので用途に応じて使いましょう。もやしなども安価で手に入りやすい野菜の一つです。

★冷凍野菜をチェック！

冷凍野菜は必要な分だけ使えるので、保存用の野菜に最適です。ほうれん草やミックスベジタブル、コーン、かぼちゃ、里芋、枝豆などの素材や、調理済みの弁当用の副菜なども使いやすいです。

★調理済みの野菜料理をチョイス！

保存期間の長い調理済みの煮物やサラダ素材などもあります。

冷蔵庫や冷凍庫にも常備できる野菜をストックして、手軽にたくさん野菜を食べられるようにしましょう！！

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.lg.jp/>