

野菜いっぱい食育レシピ

Vol.265 R1.6



アスパラと鮭のんにくバター醤油ソテー



1人分栄養価	
エネルギー	280kcal
たんぱく質	18.6g
脂質	16.2g
食塩相当量	1.3g

野菜の量（皮などを除く）
70g/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】

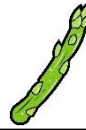
生鮭切り身	4切れ
塩・こしょう	各少々
小麦粉	適量
グリーンアスパラガス	100g
にんじん	80g
しめじ	1パック

バター	40 g	
にんにく	1 かけ	
酒	大さじ 2	
A {	しょうゆ	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	みりん	大さじ 1

【作り方】

- ① 生鮭は3～4等分のそぎ切りにして、両面に塩・こしょうをして10分程おいたら水気をふいて、小麦粉をまぶす。
- ② アスパラガスは、4cm長さの斜め切り、人参は短冊切り、しめじは小房に分けておく。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにバターを溶かしてにんにくを加え、①の生鮭を入れて中火で両面に焼き色をつける。
- ④ ③のにんじん、アスパラガス、しめじを順に加えて炒め合わせ、酒大さじ2を加え、ふたをして1～2分程蒸す。
- ⑤ ふたをとってAを加えて全体を混ぜ合わせる。

旬 アスパラガス



●出回り時期

5～6月くらいが旬ですが、水耕栽培等で1年中出回っています。

●選び方などのポイント

茎が太めで真っすぐ伸びてはりがあり、みずみずしいもの。穂先がしまっているものがよい。また、はかまの形は正三角形に近い形が良い。

●栄養

抗酸化作用のあるβカロテンや、造血作用のある葉酸、高血圧予防に良いとされるカリウムなどが含まれています。

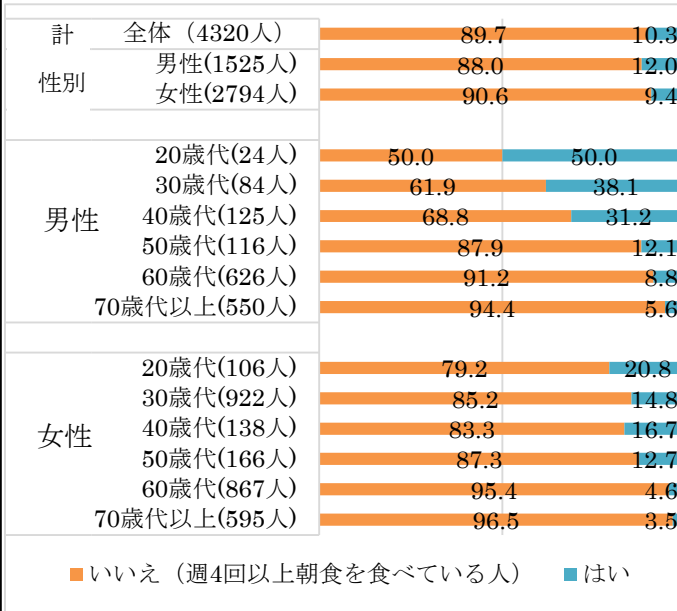
第2次健康いんざい21（改定版）（2019～2023年度）

～印西市健康増進・食育推進計画～

食育1 望ましい食習慣の実践～取り組もう～

若い世代に朝食抜きが多い傾向がみられました。

・朝食を抜くことが週に3回以上ありますか？



朝食を週3回以上抜くことがある人の割合は、女性では20代で2割であるのに対し、男性では5割となっています。

しかし、男女とも年齢が上がるにつれ、減少しています。

資料：平成29年度39歳以下健診・特定健診

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>