



小松菜のチーズトースト



1人分栄養価

エネルギー 310kcal
たんぱく質 13.5g
脂質 12.5g
食塩相当量 1.9g

野菜の量 (皮などを除く)

80g / 350g
(350gは
1日の野菜摂取目標量)

調理時間

20分位

【材料 2人分】

小松菜	150g	長ねぎ	10g	
オリーブ油	小さじ2	しらす干し	10g	
A {	にんにく	1/2 かけ	とろけるチーズ	2枚
	塩	少々	食パン (6枚切り)	2枚
	こしょう	少々		

【作り方】

- ① 小松菜は 4~5 cm長さに切る。にんにくは薄切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 厚手の鍋に小松菜とAの材料を入れて、さっくりと混ぜる。蓋をして中火にかけ、2分蒸し煮にし、火を消す。
- ③ 汁気をきった②、長ねぎ、しらす干し、チーズを食パンに等分にのせ、トースターでこんがり焼く。



小松菜



- 出回り時期
一年中出回っていますが、12月～2月が旬の冬野菜です。
- 選び方などのポイント
葉の緑色が濃く、肉厚なものがおすすめです。また、茎が太くしっかりしているものを選びましょう。
- 栄養
β-カロテンやビタミンC、カルシウムなどを豊富に含みます。ビタミンCは、コラーゲンを生成して肌にハリを持たせる働きがあり、β-カロテンとともに免疫力を高めます。また、鉄分や亜鉛などのミネラルも多く含みます。

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3》豊かな食生活と食体験～つなごう～

= 行動目標 =

共食と食体験で人とのつながいや感謝の気持ちを持ち、食文化を伝えよう

～目標達成のための取り組み～

☆全年齢

- ・家族や友人などと一緒に楽しく食べる
- ・食事のマナーやあいさつを心がける
- ・食べ物への感謝と「もったいない」の気持ちを持ち、食品ロスの削減に努める
- ・食文化に関心を持ち家庭の味・地域や季節の行事食を食生活に取り入れる

☆成人

- ・基本的な調理技術を身につける
- ・家庭の味を次の世代に伝える

☆乳幼児・小中学生

- ・適正な時期に正しい食具の扱い方を身につける
- ・食べ物を好き嫌いなく残さず食べる
- ・料理や片付けなどの手伝いをする



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/>

