

野菜いっぱい食育レシピ

Vol.274 R2.3



かじきのサラダ仕立て人参ドレッシング



1人分栄養価

エネルギー	235kcal
たんぱく質	24.4g
脂質	9.8g
食塩相当量	1.5g

野菜の量

120g/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】

A	人参	40g (1/3本)	きゅうり	1/2本 (50g)
	酢	大さじ1	玉ねぎ	1/2個 (100g)
	オリーブ油	小さじ1	セロリ	1/2本 (50g)
	しょうゆ	小さじ1/2	かじき	2切れ
	砂糖	少々	塩	小さじ1/3
	塩	少々	こしょう	少々
	こしょう	少々	薄力粉・サラダ油・バター	各大さじ1/2

【作り方】

- ①人参はすりおろし、**A**と混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ②きゅうりは、小さめの乱切りに、玉ねぎは薄切りし水にさらしてからざるにあげ、水気をきる。セロリは筋を取り、薄切りする。
- ③かじきは、塩こしょうをして薄力粉をまぶす。フライパンを熱し、サラダ油とバターで両面焼き、火を通す。器に盛り付ける。
- ④②を混ぜ合わせて**A**の半分量を和え、かじきに添える。
残り的人参ドレッシングをかじきにかける。



人参



- 出回り時期
3月下旬～5月上旬に、柔らかく甘みのある新人参が出回ります。
- 選び方などのポイント
軸切り口が緑色なものが新鮮です。また、切り口が小さいものほど、芯も細く柔らかいです。色が濃く、表面が滑らかなものを選びましょう。
- 栄養
野菜の中でも特にβ-カロテンを多く含みます。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を正常に保ちます。油に溶けやすいビタミンのため、油とともに調理すると効率よく摂取できます。

全国に誇る千葉の野菜

千葉県には、農業産出額全国1位の農産物がたくさんあります。

農業産出額1位の農産物

パーセンテージは全国に占める割合を示しています（H28現在）。



梨
21%



マッシュルーム
35%



なばな
30%



かぶ
29%



ほうれん草
13%



大根
13%

市の健康増進・食育推進計画では、食品選択や食体験についても目標を掲げています。

地元でとれた新鮮な野菜を食事にとり入れ、様々な味を体験してみましょう。

参考：全国に誇る「千葉の園芸」全国順位 公益社団法人千葉県園芸協会

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/>

