

野菜いっぱい食育レシピ

Vol.263 2019.4



キャベツのちゃんぽん風



1人分栄養価

エネルギー	644kcal
たんぱく質	21g
脂質	27.5g
食塩相当量	2.4g

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

20分位

【材料2人分】

豚バラ薄切り肉	100g
キャベツ	150g
にんじん（1/3本）	50g
玉ねぎ（1/2個）	100g
中華麺（市販・ゆで）	2玉

調整豆乳 1/2カップ

サラダ油 大さじ1

しょうゆ 大さじ1/2

オイスターソース 大さじ1/2

こしょう 少々

B

A { 水 1カップ
鶏がらスープの素 大さじ1

水溶き片栗粉 適量

【作り方】

- ① キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、玉ねぎは1cm幅の縦切りにする。
- ② 豚肉は3~4cm幅に切る。
- ③ 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、豚肉を入れて炒め、肉の色が変わってきたらにんじん、玉ねぎ、キャベツの順に加えて炒める。
- ④ Aと調整豆乳を③に加えて3分程煮、Bを加えて味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 別の鍋に残りのサラダ油で中華麺を炒め、器に盛り付け、④をかける。



春きゃべつ

●出回り時期

キャベツは一年中出回っていますが、春キャベツは3～4月が旬です。

●選び方などのポイント

外葉に厚みがあり、緑色の鮮やかなもの。葉や巻きがふわっとやわらかく、見た目よりも重いものがよいでしょう。

●栄養

ビタミンCが豊富で、外葉にはカロテンも多く含まれています。
また、胃の粘膜を丈夫にするビタミンUも含まれています。

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～ ができました。

市では、健康づくり、食育、歯科口腔保健の分野の取り組みを総合的・計画的に推進するため、平成26年に「第2次健康いんざい21（～印西市健康増進・食育推進計画～）」において、健康寿命の延伸を目指し、健康に関する知識を高め、各種健康づくり事業により市民の健康づくりに取り組んできました。この度、5年が経過することから、中間評価による見直しを行い、平成31年度から5年間を計画期間とする「第2次健康いんざい21（改定版）」を策定しました。本計画では、基本理念に、「めざす健康 大切にする食 みんないきいき 健やか笑顔」を掲げ、生涯いきいきと元気で笑顔あふれる印西市を目指して、食と心と体を育む力を取り入れながら市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」ことを実践・継続できるようにという願いを込めています。

今年度、このコーナーでは、「食育推進計画」
について掲載していきます。

印西市食育ロゴマーク

野菜摂取促進のため、食育ロゴマークを活用して食育を推進します。

一日5皿の野菜を！



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

このレシピは、印西市ホームページから取り出せます。 <http://www.city.inzai.chiba.jp>