

野菜いっぱい食育レシピ

Vol.264 2019.5



玉ねぎの鶏そぼろあんかけ



1人分栄養価

エネルギー	164kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	6.2g
食塩相当量	0.7g

野菜の量（皮などを除く）

130g/350g

（350gは

1日の野菜摂取目標量）

調理時間

15分位

【材料2人分】

玉ねぎ 大1個（250g位）

鶏挽肉 200g

グリーンピース 20g

[B] { 片栗粉 大さじ 1/2
水 大さじ 1/2

[A]

顆粒コンソメ・しょうゆ・みりん
おろししょうが 各小さじ 1/2
こしょう 少々
水 150ml

【作り方】

- ① 玉ねぎは皮をむいて根元の軸を残して4等分のくし形に切り、耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ（500w）で5分程度加熱する。
- ② 厚手の鍋に鶏挽肉を入れて中火でカラ炒りし、ポロポロになってきたら [A] とグリーンピースを加えて2～3分煮る。
- ③ [B] で水溶き片栗粉つくり、②に加えてとろみをつける。
- ④ ①の玉ねぎを器に盛り付け、③をかける。



新玉ねぎ

●出回り時期

新玉ねぎは4～5月頃が旬です。

●選び方などのポイント

通常玉ねぎは、1 か月ほど風に当て乾燥させますが、新玉ねぎは乾燥させずに瑞々しさを楽しめます。早めに食べきりましょう。選ぶ際には表面が乾いているものを選ぶとよいでしょう。

●栄養

辛み成分の硫化アリルは、体内でアリシンに変化し動脈硬化予防やビタミン B₁ の吸収を高め疲労回復に効果があります。豚肉等ビタミン B₁ を多く含む食品と一緒に食べると、より効果的です。

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～

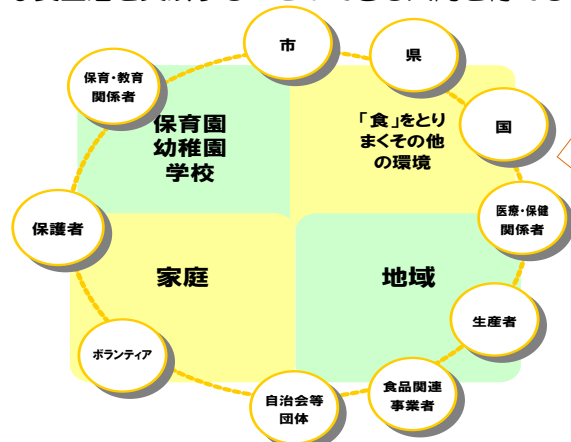
食育推進分野の行動計画（食育推進計画）

基本目標＜食育1＞望ましい食習慣の実践 ～取り組もう～

＜食育2＞正しい知識で食品選択 ～選ぼう～

＜食育3＞豊かな食生活と食体験 ～つながろう～

食育とは、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるもので、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。



左図は、家庭、保育園、幼稚園、学校、地域、そして一人ひとりがそれぞれの役割を果たし、市全体で一体となって食育を推進することをイメージしています。

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>