

野菜いっぱい食育レシピ

Vol.271 R1.12



鮭と白菜のポトフ



1人分栄養価

エネルギー	218kcal
たんぱく質	25.0g
脂質	6.6g
食塩相当量	1.3g

野菜の量 (皮などを除く)

185g/350g

(350gは

1日の野菜摂取目標量)

調理時間

25分位

【材料2人分】

生鮭切り身	2切れ	固形コンソメ	1個
(下味用に塩少々)		サラダ油	小さじ1
白菜	180g	こしょう	適量
人参	20g	水	400cc
じゃがいも	中1個 (100g)		
しめじ	1/2株		

【作り方】

- ① 白菜は一口大のざく切りにする。人参はいちょう切り。じゃがいもは大きめの一口大に切る。しめじは小房に分ける。
- ② 生鮭は骨をとって4等分に切り、塩少々をふって5分おく。水気をキッチンペーパーでふき取り、鍋に油を熱して両面を軽く焼き、いったん取り出す。
- ③ ②の鍋にコンソメと水400mlを入れて火にかけ、人参、じゃがいもを加えて中火で煮る。(5~6分くらい)
- ④ 人参、じゃがいもがやわらかくなってきたら、白菜、しめじ、鮭を加えて煮立ったら弱火にして、5分程煮る。
- ⑤ 仕上げにこしょうで味を調える。



白菜



- 出回り時期
10月～2月頃が旬です。
- 選び方などのポイント
1個丸ごと買う場合は、しっかりと上が閉じていて葉の先までしっかり巻いていてズシリと重いものを選びましょう。半分にカットされている物は中の色が黄色いものが新鮮でおいしいです。
- 栄養
水分が90%以上と多く、利尿作用があり、塩分を体外に排出するのに役立つカリウムや、風邪の予防にも効果的なビタミンCを多く含みます。100gあたり14kcalと低カロリーな冬野菜です。

不足しています！ 野菜の摂取量！！

皆さんは一日どのくらい野菜を摂取したらよいか知っていますか？**一日の目安は350g**で、野菜料理「**1日5皿以上**」（約70g×5皿）になります。印西市の健診の間診結果では、男性では1皿以下、2皿、女性では2皿、3皿が多い傾向にありました。

野菜を食べるとこんな良いことが！



- ①野菜に含まれるビタミンが炭水化物、たんぱく質、脂質等の代謝を助けてくれる。
- ②食物繊維がコレステロールの吸収を抑え、血糖値の上昇をゆるやかにしてくれる。
- ③カリウムが余分なナトリウムを排泄し血圧下げる効果がある。
- ④野菜をよく噛むことで満腹感が出て食べすぎ防止になる。

1日5皿の野菜を！印西市食育ロゴマーク

野菜摂取促進の意識向上のため、食育ロゴマークを活用し、食育を推進します。



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

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>