

野菜いっぱい食育レシピ

Vol.269 R1.10



ごぼうとさつまいものスープ煮



1人分栄養価

エネルギー	249kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	12.3g
食塩相当量	1.8g

野菜の量 (皮などを除く)

105g/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】

ごぼう	100g	水	2カップ
さつまいも	100g	パイオン	1個
こんにゃく	100g	こしょう	各少量
ベーコン薄切り	3枚 (50g)	パセリ	適量
大豆水煮缶	小1/2缶 (50g位)		

【作り方】

- ① ごぼうは、包丁の背で皮をこそげ取り、めん棒などでたたいて割れ目を入れて5cm長さに切り、水にさらす。さつまいもは1cm厚さの半月切りにして水にさらす。こんにゃくはスプーンでひと口大にちぎる。ベーコンは5cm長さに切る。パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋にごぼう、さつまいも、こんにゃく、水、パイオンを入れ、煮立ったら弱火にし、アクを取りながら10分程度煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、大豆、ベーコンを加え、さらに数分煮て、こしょうで調味する。器に盛りつけたらパセリをちらす。





ごぼう

● 出回り時期

関東中心に栽培される長いごぼうは11月から2月にかけてが旬です。

● 保存方法

土がついたままの方が日持ちするので、洗わずに新聞紙に包んで冷暗所か冷蔵庫で保存します。

● 栄養

セルロースやリグニンといった食物繊維を大変豊富に含み、腸の働きを整えたり、便秘の予防にも効果的です。また、コレステロールの増加を抑えて動脈硬化を防ぐ作用もあります。

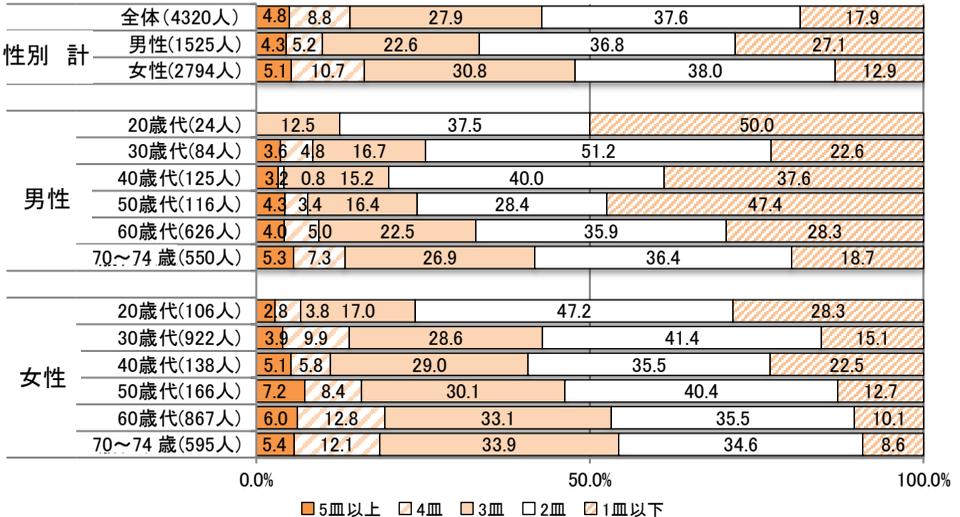
第2次健康いんざい21（改定版）（2019～2023年度）
～印西市健康増進・食育推進計画～
《食育2》正しい知識で食品選択 ～選ぼう～①



= 市の現状 =

1日に必要な野菜料理「5皿以上」摂っている人は、成人全体の5%程度と少なく、6割強が「2～3皿」ととどまっています。

■ 野菜の摂取（「皿数」）状況について



※数値は無回答を除く

資料：平成29年度39歳以下健診・特定健診

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

このシビは、印西市ホームページからダウンロードできます。 <http://www.city.inzai.lg.jp>