野菜いっぱい食育レシピ

Vol.266　R1.7

麻婆トマト

１人分栄養価

エネルギー	180kcal
たんぱく質	10.4ｇ
脂質	10.5ｇ
食塩相当量	1.4ｇ

野菜の量（皮などを除く）
100ｇ/350ｇ
（350ｇは
１日の野菜摂取目標量）

調理時間
20 分位

【材料４人分】

豚ひき肉	２００ｇ
トマト	４００ｇ
しょうが、にんにく	各１かけ分
長ねぎ	１／２本
ごま油	大さじ１／２
小ねぎ	適量

A
- 豆板醤・砂糖　各小さじ２
- しょうゆ　大さじ1
- 鶏ガラスープの素　小さじ1
- 水　200ml

片栗粉・水　各大さじ１

【作り方】

① トマトは大きめの角切りに切る。しょうが、にんにく、長ねぎはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。片栗粉は倍量の水で溶いておく。

② フライパンにごま油を入れて軽く温め、しょうが・にんにく・長ねぎを加えて炒める。香りが出てきたら豚ひき肉も加えて炒める。

③ ②にAを加えて混ぜ合わせ、中火で 1～2 分煮る。トマトも加えて混ぜ合わせ、さらに３分程煮る。

④ 仕上げに水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。器に盛り付けて、小ねぎを散らす。

※　辛さは、豆板醤の量で調整ができます。

旬　トマト

●出回り時期

ハウス栽培のものが周年でまわっていますが、旬は露地ものが出回る６～８月です。

● 選び方などのポイント

実に張りがあり、ずっしりと重みのあるものを。角ばっているもの、筋の入っているものは避けましょう。

● 栄養

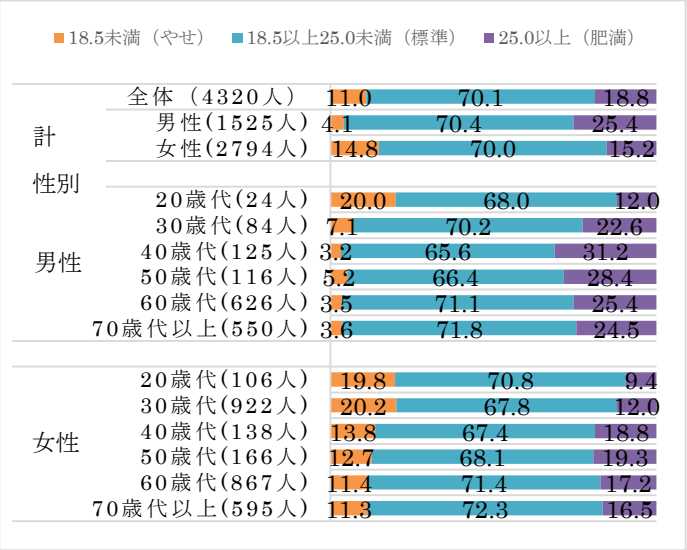
カロテンやビタミンCが豊富なだけでなく、赤い色系のリコピンも健康によい成分です。

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１　望ましい食習慣の実践～取り組もう～

「やせ・肥満の状況について」

男性中高年３割弱は肥満の傾向



BMI値が25以上の割合が最も多いのは、男性40代となっています。男性の平均は25.4%となっています。

女性は最も多いのが50代の19.3%となっており、平均は15.2%となっています。

資料：
平成29年度
39歳
以下健診・特定健診

[成人] BMI(Body Mass Index)体格指数＝体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}
18.5未満(やせ)　18.5以上25未満(標準)　25以上(肥満)

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