

野菜いっぱい食育レシピ

Vol.270 R1.11



チンゲン菜と豚肉の中国風炒め物



1人分栄養価

エネルギー	230kcal
たんぱく質	20.7g
脂質	11.2g
食塩相当量	1.2g

野菜の量（皮などを除く）

95g / 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】

豚もも薄切り肉	140g
酒	大さじ 1/2
チンゲン菜	1株
きくらげ（乾燥）	5g
にんじん（1/3本）	50g

☆ 無調整豆乳	1カップ
☆ オイスターソース	大さじ 1
ごま油	大さじ 1

【作り方】

- ① チンゲン菜は、葉と茎に分け、茎は4～6割り、葉は3cm長さに切る。きくらげは水で戻し石づきを除く。にんじんはせん切りにする。豚肉は4cm幅に切り、酒で下味をつける。
- ② ごま油で豚肉を炒め、火が通ったらにんじん、チンゲン菜、きくらげを加え、さらに炒める。
- ③ ☆を加え、強火で2～3分煮たら火を消し、できあがり。

お好みで、仕上げに
水溶き片栗粉でトロミを
つけてもよいです。





チンゲン菜

- 出回り時期： 通年
- 選び方などのポイント

葉につやがあり、濃い緑色のもの。軸が太くて短いものがよい。葉が白っぽいものや軸が長いものは避ける。

- 栄養

活性酸素を消去し、体内の酸化を抑制するβ-カロテンを特に豊富に含むため、細胞の老化やがん予防に有効。コラーゲン生成を助けるビタミンCも多く、美肌の維持や改善、免疫力の強化に役立つ。

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～②

＝行動目標＝

地元のおいしい旬の野菜を選び、1日5皿以上の野菜を食べよう！

～目標達成のための取り組み～

☆乳幼児 毎食野菜をしっかり食べる
様々な食べ物を味わう機会を持ち、味覚を育てる

☆小中学生 野菜の栄養や必要量を知り、毎食残さず食べる
食べ物の生産流通について知る

☆成人 野菜の必要量を知り、毎食野菜料理をとる
地元の旬の野菜を活用し、地産地消を心がける。
食品の安心安全に関する理解を深める



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ダウンロードできます。 <http://www.city.inzai.lg.jp>