

野菜いっぱい食育レシピ

Vol.283 R2.12



小松菜と豆腐の和え物



1人分栄養価

エネルギー	137kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	7.6g
食塩相当量	1.4g

野菜の量 (皮などを除く)

80g / 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】

小松菜	100g
にんじん	20g
えのきだけ	40g
木綿豆腐	200g

A	{	しょうゆ	大さじ 2/3
		みりん	大さじ 1/2
		すりごま (白)	大さじ 2

【作り方】

- ① 豆腐は水切りをする。
- ② 小松菜は下茹でして水けをしっかりと絞り、4cm長さに切る。
- ③ にんじんは細切り、えのきだけは石づきを切り落として小房に分け、それぞれ茹でてしっかりと水けをきる。
- ④しっかりと水切りできた①の豆腐を大きく崩してボウルに入れ、Aの調味料を加えて絡め、②③の野菜を加えて全体を混ぜ合わせる。



小松菜



- 出回り時期
12～2月にかけてが旬ですが、千葉県産の小松菜は12月が旬です。
- 選び方などのポイント
葉の緑色が濃く、葉肉が厚いものでハリとつやのあるもの。根つきの場合は根が長いものを選ぶようにしましょう。
- 栄養
カルシウム、鉄分、ビタミンCを多く含みます。小松菜に含まれるカルシウム含有量は野菜の中でもトップクラスです。

災害時の備え (9)

減災への備え②

2 ～室内の安全対策～

地震時の怪我の原因は、家具などの転倒によるものが最も多く、室内の散乱は逃げ遅れてしまう原因にもつながります。家具の配置や固定具合を見直し、転倒防止などの安全対策を行いましょう。

① 家具

背の高い家具や本棚はL型金具や突っ張り棒などで固定しましょう。タンスや本棚に収納するときは重いものを下に、軽いものは上に収納することで転倒防止になります。



② 冷蔵庫

冷蔵庫用のストッパーを使用して、冷蔵庫の天板、または側板と壁との間をベルトで固定しましょう。



③ 暖房器具

自動消火装置付きのものを選び、周囲に燃えやすいものは置かないようにしましょう。

④ テレビ・パソコン

できるだけ低い位置に固定して置き(家具の上は避けましょう)、金具や耐震マットなどで固定しましょう。



※日頃からの確認が、いざという時にあなたの身を守ります！！

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>