

野菜いっぱい食育レシピ

Vol.275 R2.4



春野菜のポトフ



1人分栄養価	
エネルギー	212kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	6.0g
食塩相当量	1.9g

野菜の量 (皮などを除く)
319g/350g
(350gは
1日の野菜摂取目標量)

調理時間

30分位

【材料 2人分】

春キャベツ	120g	オリーブオイル	少々
新玉ねぎ (小1個)	100g		
にんじん (小1本)	100g	水	400cc
新じゃがいも (小1個)	150g	コンソメ (固形)	1個
スナップエンドウ	6個	塩・こしょう	少々
ベーコン	1枚		

【作り方】

- ① キャベツはざく切り、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし形にする。
じゃがいもは4つ程度に切る。スナップエンドウは、筋を取っておく。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンを入れて炒め、焼き色がついたらスナップエンドウ以外の野菜を入れて炒め、水とコンソメを加えてふたをして煮、アクが出てきたら取り除く。
- ④ 具材がやわらかくなったら、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 最後にスナップエンドウを加え、火が通るまで煮る。



春キャベツ



●出回り時期

キャベツは一年中出回っていますが、春キャベツは3~4月が旬です。

●選び方などのポイント

外葉に厚みがあり、緑色の鮮やかなもの。葉や巻きがふわっとやわらかく、ずっしりと重みのあるものがよいでしょう。

●栄養

ビタミンCが豊富で、外葉にはカロテンも多く含まれています。
また、胃の粘膜を丈夫にするビタミンUも含まれています。

災害時の備え(1)



あなたの地区の
【ハザードマップ・災害時の避難場所】を知ろう

いつ、どこで発生するかわからない災害から自分や家族を守るためには、日頃からの備えが大切です。今年度は「災害時の備え」をテーマとして様々な視点からポイントとなる内容をお届けします。

「ハザードマップ」とは、災害を想定し土砂災害や新水害の危険がある場所を示した防災マップです。

「災害時の避難場所」は、大災害・大地震等の際に市民の身の安全を守るため公施設等を避難場所としています。

※お住いの地区について確認し、家族で共有いただくことが大切です。

印西市ホームページ 避難場所

印西市ホームページ ハザードマップ

検索

印西市ホームページ
で確認してみよう!

防災メールから、
情報が入手できます!

登録が必要

印西市ホームページ 防災メール

検索

「防災メール」とは、災害時等の情報伝達手段として携帯電話やパソコン等の通信機器に緊急情報を配信します。

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

このレシピは、印西市ホームページから取り出せます。 <https://www.city.inzai.lg.jp/>