



新ごぼうと豚肉のごまみそ炒め



1人分栄養価	
エネルギー	308kcal
たんぱく質	21.1g
脂質	12.7g
食塩相当量	1.8g

野菜の量 (皮などを除く)	
145g / 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】 ※野菜の重量は正味です

新ごぼう	1本 (160g)	ごま油	小さじ2
豚もも薄切り肉	150g	白すりごま	大さじ2
にんじん	1/2本 (60g)	酒	大さじ2
ピーマン	2個 (70g)	味噌	大さじ1と1/2
		砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① ごぼうは包丁で皮をこそげ、細めの乱切りにして、水にさらしたのち、水を切る。にんじんは拍子木切り、ピーマンは細切りにする。
- ② 豚肉は4cm幅に切る。
- ③ すりごま、酒、味噌、砂糖は混ぜ合わせておく。
- ④ 熱したフライパンにごま油を入れ、ごぼうとにんじんを入れ、油が回ったら水を1/2カップ加え、フタをして4~5分強火で煮る。
- ⑤ 水分が少なくなったら豚肉を加えて炒め、肉の色が変わったらピーマンを加える。
- ⑥ ③を加えて全体にからめて器に盛る。

旬 新ごぼう



●出回り時期

新ごぼうの旬は4～5月。香りが高いのが特徴です。

● 選び方などのポイント

ひげが少なく、なるべく先の方まである程度太さのあるものから選びましょう。やわらかく、ぐにゃぐにゃと曲がるものは避けましょう。

● 栄養

水溶性と不溶性の食物繊維を豊富に含み、便秘の解消や整腸効果等の働きがあります。

災害時の備え（3）

非常食の購入と使用

いざという時に備えて食料品を買い置きしていますか？自宅での避難生活を想定して最低でも3日、できれば一週間分の備蓄が必要といわれています。



- ①非常食は、普段、食べている食品や普段の食事に利用できる食品を中心に、栄養バランスを考えて揃えましょう。
- ②賞味期限内に普段の食事の中に、組み入れて食べて、新しい物を購入して補いましょう（ローリングストック法）
- ③特定の食品を大量に保存するのではなく、いろいろな食品を備えましょう
- ④水は市販のミネラルウォーターやお茶、ウーロン茶などのペットボトルを用意しましょう。長期保存が可能なものにしましょう。賞味期限が近くなったら、飲料のほかに味噌汁やスープなどに使用するとおいしい汁ものを作ることが出来ます。

6月は食育月間です。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>