



いんげんと人参の揚げ浸し



1人分栄養価

エネルギー	105kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	7.6g
食塩相当量	0.5g

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

15分位

【材料 2人分】

いんげん	100g	揚げ油	適量
人参	100g		
そばつゆ (ストレートタイプ)	大さじ2位		

【作り方】

- ① いんげんは3~4cm位の長さに切る。
- ② 人参は3~4cm位の長さの少し太めの千切りにする
- ③ いんげんと人参の水気をよく切り、180℃の油で素揚げする。
- ④ キッチンペーパーでよく油をきってから、いんげんと人参をボウルに入れ、そばつゆを加えてからめる。
- ⑤ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

※ お好みで、鰹節、ゴマ、炒ったサクラエビ等かけると、より美味しく食べられます。



いんげん



- 出回り時期
旬は6～9月です。主な産地は、千葉県、鹿児島県、北海道、福島県、沖縄県などです。
- 選び方などのポイント
色鮮やかなものを選びましょう。太すぎると筋が硬いため、やや細めで、はりがあり、先がピンとしているものを選びましょう。
- 栄養
カリウム、鉄、亜鉛のミネラル類、ビタミンB1、B2、K、Cなどのビタミン類が豊富に含まれています。

災害時の備え（4）

非常食に適した食品



ポイント

- 1、食品は、電気、ガス、水道が使用できないことを考えて選びましょう。
- 2、栄養のバランスを良くするため、主食、主菜、副菜、調味料、嗜好品などを揃えましょう。

※支援物資として被災地へ届けられる食料は、おにぎりや菓子パン、弁当などが多くなります。このような食事が長く続くと、必要な栄養素が不足して健康を損なう恐れがあります。

- ① **主食（エネルギー源）**…レトルトご飯、おかゆ、アルファ化米、乾めん、即席めん
パン缶詰、もち、乾パン、クラッカー、シリアルなど
- ② **主菜（たんぱく質）**…魚、肉の缶詰、レトルトの魚・肉料理、パスタの具など
- ③ **副菜（ビタミン・ミネラル源）**…レトルト野菜料理、野菜煮物缶詰、野菜水煮缶詰
即席みそ汁、スープ、常温で日持ちする野菜類（人参、玉ねぎ、じゃがいも等）、
乾物（切干大根、ひじき等）
- ④ **調味料**…味噌、塩、しょうゆ、ソース、マヨネーズ、めんつゆ等
- ⑤ **嗜好品**…あめ、チョコレート、せんべい、ビスケット、
ドライフルーツ、紅茶、コーヒー等
- ⑥ **食器類**…紙皿、紙コップ、箸、スプーン、フォーク、カセットコンロ、
ガスボンベ、鍋、ラップ、ウエットティッシュ等



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>