

野菜いっぱい食育レシピ

Vol.280 R2.9



なすの重ね焼き



1人分栄養価

エネルギー	173kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	8.2g
食塩相当量	1.4g

野菜の量 (皮などを除く)

176g/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】

なす	2本	〈A〉	鶏ひき肉	100g
小麦粉(なすにふる)	適量		しそ	2枚
大根	200g		醤油	小さじ2
ポン酢	小さじ2		砂糖	小さじ1/2
油	小さじ1		塩	ひとつまみ

【作り方】

- ① なすはへたを取り、縦に4等分に切る。
- ② しそは粗いみじん切りにする。
- ③ 大根は皮をむき、大根おろしにする。
- ④ Aを合わせてよくこねる。
- ⑤ なすの片面に小麦粉を振り、その上に④を乗せて薄くのばす。
- ⑥ フライパンに油をひいて、肉の方を下にして焼く。
- ⑦ 肉に火が通り焼き色がついたら、反対側にし蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑧ お皿に盛り付け、大根おろしとポン酢をつけて食べる。

旬 なす



- 出回り時期
7月～9月に出回り、夏が旬です。
- 選び方などのポイント
濃い紫紺色でつやがあり、表面にはりのあるものが良いでしょう。ヘタのとげが鋭く、切り口がみずみずしいものが新鮮です。冷蔵庫で保存すると硬くなるため常温で保存し、2～3日のうちに使い切りましょう。
- 栄養
94%が水分で栄養価はあまり高くはありませんが、アントシアニンを多く含み、抗酸化作用とともに、コレステロール値を低下させる作用があります。苦味成分には免疫力を高める働きがあります。また、体を冷やす効果もあり、夏バテを防ぐ食材としても役立ちます。

災害時の備え（6）

ライフライン停止への備え

内閣府による首都直下地震等による東京の被害想定によると、**ライフラインの復旧目標日数**は、**電気**で**6日**、**上水道**で**30日**、**ガス**で**55日**となっています。大規模災害発生直後にはライフラインは停止するものと考え、普段から備えをしておくで安心です。

～水道～

飲料水としてペットボトルのお茶や水を用意しましょう。ミネラルウォーターは長期保存が可能なものが◎

生活用水は、水道水をポリタンクに入れたり、お風呂の水をいつも張っておくなどの備えをしましょう。



～ガス～

ガスコンロは薄型を、ガスボンベは多めに用意し、火気のない低い場所に保管しましょう。



～電気～

懐中電灯や予備の乾電池、モバイルバッテリーを備えましょう。



～トイレ～

水がなくても使用できる携帯トイレが市販されています。最低3日分、出来れば1週間分備えましょう。トイレにごみ袋をかぶせ、中に新聞紙を入れて簡易トイレとすることも出来ます。



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>