

# 野菜いっぱい食育レシピ

Vol.286 R3.3



## レンジで簡単チャフエ風



### 1人分栄養価

エネルギー	240kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	9.6g
食塩相当量	1.5g

### 野菜の量

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】

人参 1/2本 (60g)

にら 1/2束 (50g)

もやし 1/4袋 (50g)

普通春雨 30g

牛薄切り肉 100g

お好みで、白ごま、糸唐辛子 各適量

A

しょうゆ

大さじ1

酒

大さじ1

砂糖

大さじ1

ごま油

大さじ1/2

にんにくすりおろし 1かけ分

### 【作り方】

- ① 人参は4cm長さのせん切り、にらは4cm長さに切る。牛肉は細切りにする。
- ② 耐熱のボウルに春雨(適当な長さに切って一番下に入れる)、人参、もやし、にら、牛肉の順に入れて、Aを混ぜ合わせたものを回しかける。
- ③ ②にラップをして電子レンジで5分加熱する。いったん混ぜ合わせて再びラップをして更に2分加熱する。
- ④ 全体をよく混ぜ合わせて器に盛り付ける。お好みで白ごま、糸唐辛子をかける。



# 人参



## ●出回り時期

通年出回っていますが、千葉県産の人参は 5 月下旬～6月、12 月～3 月が旬です。

## ● 選び方などのポイント

茎の切り口が細く、皮にハリとツヤがあるものを選びましょう。成熟しすぎると茎が太くなり、芯がかたくなるため注意しましょう。

## ● 栄養

皮膚や粘膜を正常に保ち、免疫力を高める働きのある β-カロテンの含有量が野菜の中で突出して多いです。β-カロテンは油に溶けるため、油と一緒に調理することで効率よく摂取できます。

## 災害への備え(12)

～災害時に役立つパッククッキング～

### パッククッキングとは？

食材を入れたポリ袋を、電気ポットや鍋に沸かした湯に入れて加熱調理する方法。災害時でも、衛生的に温かい食事が用意できます。



### 必要な物品

- ・カセットコンロ
- ・ガスボンベ
- ・鍋
- ・水
- ・ポリ袋
- ・食材



「高密度ポリエチレン」の表示のある半透明のシャカシャカしている袋

## ★調理の仕方★



米 1/2 杯  
水 120cc



約 30 分加熱

- ①ポリ袋に材料を全て入れ、空気を抜き、口をしっかりと結ぶ。
- ②鍋の中に耐熱皿を敷き、水を入れて沸騰させる。
- ③①をお湯の中に入れ、約 30 分位加熱する。

野菜と同時調理！



1 人分のご飯の出来上がり♪

### ※注意点※

- ・水は、鍋の6分目を目安に。
- ・出来上がったら、袋を出してから火を止めましょう。

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にも掲載しています。 <http://www.city.inzai.lg.jp>

