野菜いっぱい食育レシピ Vol.294　R3.11

エリンギとたこの炒め物

野菜の量（皮などを除く）
110ｇ/350ｇ
（50ｇは１日の野菜摂取目標量）

【材料２人分】

エリンギ	６０ｇ	A	オイスターソース	大さじ1
じゃが芋	中１個		マヨネーズ	大さじ1
ピーマン	1/2 個		黒こしょう	少々
ゆでたこ	５０ｇ			
サラダ油・酒	各大さじ 1/2			

【作り方】

① エリンギ、じゃが芋は５㎝長さの拍子切り、ピーマンはせん切り、ゆでたこは一口大に切る。
② フライパンにサラダ油入れ、じゃが芋を炒め、透き通ってきたら、エリンギ、ピーマン、ゆでたこ、酒を入れ、さらに炒める。
③ A を加えてさっと炒め、器に盛る。

１人分栄養価

エネルギー	165kcal
たんぱく質	8.3ｇ
脂質	8.0ｇ
食塩相当量	1.3ｇ

調理時間
20 分位

【お問い合わせ】
印西市中央保健センター
千葉県印西市大森 2356-3
TEL0476-42-5595

コラム

旬の野菜　～エリンギ～

- 出回り時期…通年、栽培されています。主な産地は、長野県、新潟県が多く、次いで広島県、福岡県などで栽培されています。
- 選び方などのポイント…軸は太く、かたさと弾力のあるもの、カサは開きすぎないものがよいでしょう。
- 栄養…食物繊維やカリウムを多く含んでいます。
  食物繊維の効果は、下記「もっと食物繊維の力を借りましょう」をご覧ください。
  カリウムは、体内の余分な塩分を体外へ排出する作用があり、血圧を正常に保つ効果が期待できます。

改善ポイント
その４

もっと　食物繊維の力を　借りましょう ①

　食物繊維には血糖の急激な上昇を抑えたり、コレステロールの吸収を妨げたりする効果があります。
　また、食物繊維は噛みごたえがあるので、食べるときによく噛むことになり、自然に満腹中枢が刺激されて食べすぎを防いでくれます。

食物繊維が多い食べ物