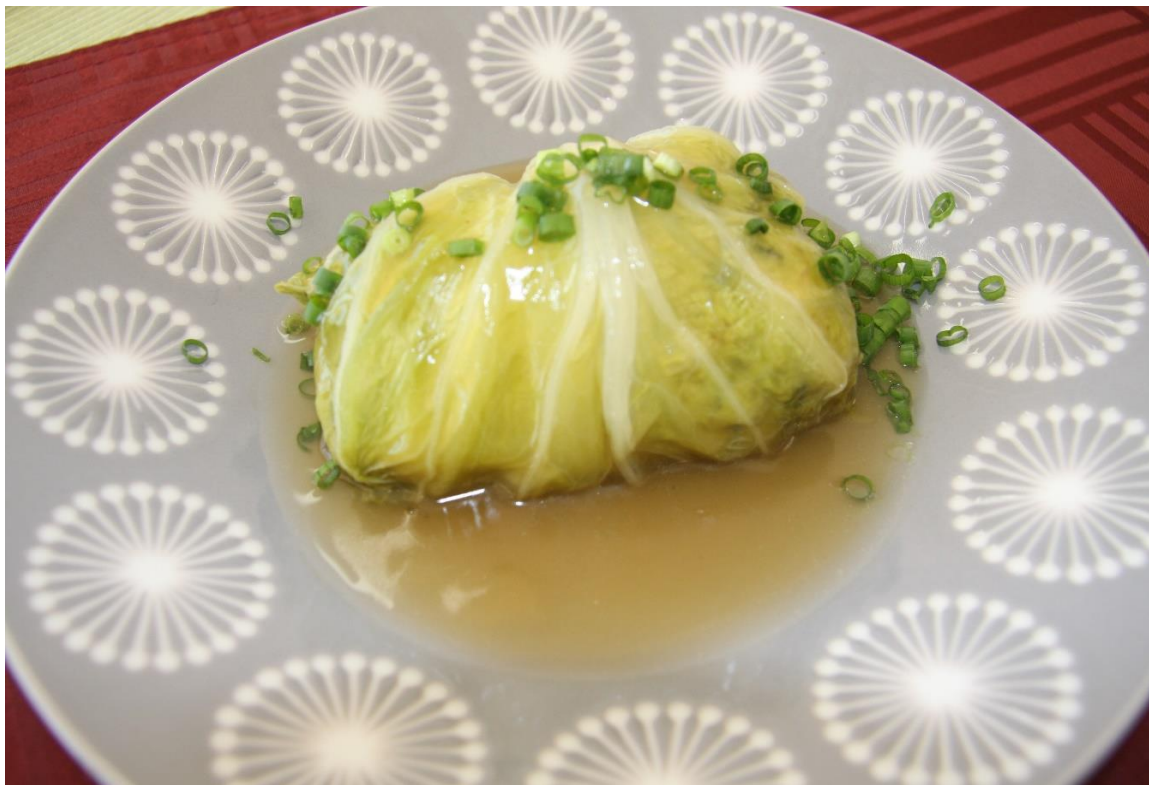


あんかけロール白菜



1人分栄養価

エネルギー	158kcal
たんぱく質	18.1 g
脂質	3.0 g
食塩相当量	1.4 g

調理時間

25分位

野菜の量（皮などを除く）

120 g / 350 g

（350 gは1日の野菜摂取目標量）

【材料2人分】（2個分）

白菜	2枚（150 g）	A	水	300 cc
鶏ひき肉	120g		酒	小さじ2
生しいたけ	2個（40 g）		しょうゆ	小さじ1
にんじん	20 g		みりん	小さじ2
ごぼう	20g		固形スープの素	小さじ1
塩・こしょう	少々		片栗粉	小さじ2
卵	30 g		小ねぎ	適量
小麦粉	10 g			

【作り方】

- ① 白菜はよく洗い、ラップでふんわりと包む。電子レンジ500Wで2分加熱し、しんなりさせる。
- ② 生しいたけ・にんじん・ごぼうは粗みじん切り、ごぼうは水にさらす。
- ③ ②と鶏ひき肉・卵・塩・こしょう・小麦粉を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ④ ①の白菜を縦におき③のたねを包み込み、爪楊枝で留める。
- ⑤ 鍋に調味料Aをいれ、ひと煮立ちさせた後、④を入れて10分程煮る。
- ⑥ ⑤をお皿に盛り付け、煮汁を加熱し、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。盛り付けたロール白菜の上にかけて、最後に小ねぎを散らす。

【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
TEL 0476-42-5595



旬の野菜 ～白菜～

- 出回り時期…10～2月の秋から冬にかけてが旬です。この時期は、茨城県や愛知県などの大都市近郊で多く栽培されています。
- 選び方などのポイント…ずっしりと重たいもの、頭の部分の巻きを軽く押したときに、弾力のあるものを選びましょう。カットされている物は断面がみずみずしく葉がしっかりつまっているもの、またカットした部分が盛り上がっていないものを選びましょう。保存の際には芯に切り込みを入れて成長を止めましょう。
- 栄養…95%が水分と言われ低カロリーな野菜の一つです。食物繊維を豊富に含み、ビタミンC・鉄・マグネシウム・カリウムなどが含まれています。

改善ポイント
その4

もっと 食物繊維の力を 借いましょう②



野菜から食べよう！
「ベジタブルファースト」



食事をするときに、**野菜**→肉・魚などたんぱく質の多いもの→ごはん・パンなどの炭水化物

この順に食べすすめると、食物繊維の効果、たんぱく質の効果で、血糖の上昇がゆるやかになることがわかっています。