

冬野菜と桜エビのスパゲッティ



野菜の量（皮などを除く）

100g/350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）

【材料 2人分】

スパゲッティ（乾）	160g	桜エビ	10g
水（ゆで湯）	適宜	にんにく（薄切り）	1かけ
かぶ	小2個（60g）	オリーブ油	大さじ2
かぶの葉	30g	昆布茶	大さじ1
ブロッコリー	1/2株（100g）		

【作り方】

- ① かぶは皮をむき、くし形に切る。かぶの葉は3cm長さに切る。ブロッコリーは小房に分け、軸は食べやすい大きさに切る。
- ② スパゲッティをゆでる。ゆで上がる3分前にかぶとかぶの葉、ブロッコリーを入れて一緒にゆで上げる（ゆで汁は150cc程とっておく）。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、にんにくがきつね色になったら桜エビを加えてさっと炒め、②とゆで汁150ml、昆布茶を加えて全体を炒め合わせる。



1人分栄養価

エネルギー	433kcal
たんぱく質	17.0g
脂質	14.0g
食塩相当量	1.7g

調理時間

25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
TEL 0476-42-5595



旬の野菜 ～かぶ～

- 出回り時期…12月から3月にかけてが旬です。千葉県の生産量は全国第1位で全体の75%を占めています。
- 選び方などのポイント…肌が白くツヤのありくすみのないもの。根がピンとしたもので、ひげの少ないもの。直径が6cm位のものを選びましょう。
- 栄養…根の部分はビタミンCや消化酵素のアミラーゼが多く含まれています。葉の部分は根の4倍のビタミンCが含まれており、ビタミンB2、カルシウム、鉄、食物繊維も豊富に含まれています。根も葉もどちらも余すことなく召し上がって下さい。

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③

**朝こそ野菜を食べよう！
「セカンドミール効果」**



朝食に食物繊維の多い食事をすると、昼食（セカンドミール：2回目の食事）をすぎても、朝食でとった食物繊維の効果が持続するという研究報告が最近次々に発表されています。

印西市ホームページ「野菜たっぷり簡単クッキング！！」では簡単に作れる野菜のレシピを紹介しています。



こちらをクリックしてくだサイ！！

基本は、毎食バランスよく食べることですが、
**朝食をより大切に、
食物繊維が多い食事にする
ことが健康のカギになります。**



お昼が忙しい人に
耳寄りな情報ですな！

