

# けんちん煮込み



野菜の量（皮などを除く）

105g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）

## 【材料2人分】

ごぼう	80g（1/2本）	だし汁	200ml
にんじん	40g（1/3本）	酒	大さじ1
大根	60g	しょうゆ	小さじ2
しいたけ	30g（2個）	片栗粉	小さじ2
木綿豆腐	150g	ごま油	小さじ1
緑豆春雨（乾）	15g	しょうがみじん切り	小さじ1
		小ねぎの小口切り	適量

## 【作り方】

- ① 春雨は商品の記載通りに戻す。木綿豆腐は水気をきり、片栗粉は同量の水で溶いておく。
- ② ごぼうはさがきにして水に放し、2回ほど水を替えてあく抜きをして、しっかりと水気をきる。にんじんと大根は短冊切りにする。しいたけは石づきを除いて、薄切りにする。
- ③ 鍋にごま油としょうがを入れ、中火で熱し、豆腐を入れて木べらで大きく崩しながら炒める。水気が出なくなったら②とだし汁を加え、5分位煮込む。
- ④ 酒、しょうゆ、春雨を加えてさらに2分煮込み、①の水溶き片栗粉でとろみをつけて火を止める。器に盛りつけ小ねぎを散らす。



## 1人分栄養価

エネルギー	160kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	5.9g
食塩相当量	1.0g

## 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 ～だいこん～

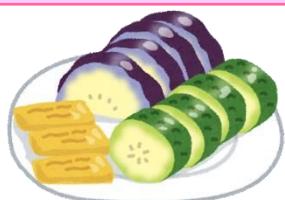


- 出回り時期…代表的な品種の青首大根の旬は、12～2月の寒い時期が旬です。
- 選び方などのポイント…白くて全体に張りがあり、葉の近くの上部が黒ずんでいないもの。まっすぐ伸びてずっしりと重いものを選びましょう。カットされたものは、断面がキメ細かくみずみずしいものが良いでしょう。
- 栄養…大根の根にはビタミンCが豊富に含まれています。これからの季節、風邪などの病気に対して抵抗力を強めてくれる働きがあります。大根の葉にはビタミンA、E、Kが含まれています。油脂に溶けやすいビタミンなので、炒めて食べると良いでしょう。

## かしこく 無理なく 減塩 (9) 塩分に注意が必要な食べ物



梅干し1つ  
塩分約 2.2g



きゅうりの糠漬け  
5切 塩分約 2.2g



ウインナー1本  
塩分約 0.5g



あじの干物1尾  
塩分約 1.4g



焼きちくわ1本  
塩分約 0.6g



せんべい1枚  
塩分約 0.5g



塩鮭(甘口)1切  
塩分約 2.2g

練り製品や長時間塩をなじませた食べ物は感覚以上に塩分が高くなります。

