

チンゲン菜とエビ団子のスープ

野菜の量（皮などを除く）

80g/350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）



【材料2人分】

チンゲン菜 150g（大1株） 緑豆春雨（乾） 20g

むきエビ 100g

A	長ねぎみじん切り	少量	B	水	400ml
	しょうがみじん切り	少量		中華スープの素	
	酒	小さじ1			小さじ1
	片栗粉	小さじ1		しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ① チンゲン菜の茎の部分は食べやすい大きさにそぎ切り、葉の部分は2~3cm長さに切る。
- ② むきエビは水洗いしてキッチンペーパーで水分をしっかり拭き取り、粘りが出るまで包丁でよくたたく。ボウルに入れてAとよく練り合わせる。
- ③ 春雨は表示通りに戻し、食べやすい長さに切る。
- ④ 鍋にBを入れて煮立て、②をスプーンで一口大の団子状に丸めて入れる。チンゲン菜の茎の部分も加えて5分程煮る。
- ⑤ 春雨とチンゲン菜の葉の部分を加え、ひと煮立ちさせて火を止める。



1人分栄養価

エネルギー	104kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	0.5g
食塩相当量	1.1g

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
TEL 0476-42-5595

旬の野菜 ～チンゲン菜～

- 出回り時期…春と秋が良く出回る時期ですが、おおよそ1年中出回っています。
- 選び方などのポイント…葉脈ははっきりとして、葉や茎全体にハリがある、下部が丸みを帯びて肉厚でつやのあるものがよいでしょう。
- 栄養…抗酸化作用のあるβカロテン、造血作用のある葉酸、コラーゲンの合成や免疫力を高めるビタミンC、その他カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類も多く含みます。



かしこく 無理なく 減塩(1)



今年度は「減塩の方法」について具体的にご案内します♪

なぜ、減塩が必要なの？

塩分の影響が大きいと知られている血圧を中心に病気との関係を説明します。血圧上昇の理由は大きく分けて2つあります。

- ① 喉が渇き、水を飲むと血流量が増え、心臓の収縮が大きくなることで、血管への圧力が高まる。
 - ② 腎臓が塩分排せつのため過度に働き、疲労し機能低下に陥ることで塩分排せつが追い付かなくなり①を増長する。
- ① ②により、傷ついた血管は弾力を失い、圧力を受け止めきれず動脈硬化が進みます。心臓は肥大化し壁が厚くなり、血液の通りが悪くなります。

塩分と動脈硬化や心臓、腎機能の低下の関係

