

# 春野菜のコンソメ煮



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4人分】 作りやすい分量です

新じゃが芋	小1個（100g）	ベーコン	2枚
新玉ねぎ	1/2個（95g）	にんにく	1かけ
にんじん	1/4本（40g）	水	300ml
スナップエンドウ	4本（40g）	コンソメ	小さじ1
春キャベツ	1/8玉（125g）	こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1/2	白ワイン	大さじ2 （なければ酒）

【作り方】

- ① ジャガ芋とにんじん、玉ねぎは皮をむいて1cm角の角切り、スナップエンドウは筋をとり1～1.5cm幅の斜め切りにする。キャベツは2cm幅のざく切りにする。ベーコンは縦半分、横1cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、弱火でにんにくを入れて香りが出てきたら、ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③ ②の野菜が少し透き通ってきたら、キャベツを加え、こしょうをふり入れる。
- ④ 白ワインをまわしかけ、弱火にして蓋をし、2分程度蒸す。水、コンソメ、スナップエンドウを入れて好みのやわらかさになるまで煮る。



1人分栄養価

エネルギー	185kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	10.1g
食塩相当量	1.4g

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 ～春キャベツ～



- 出回り時期…キャベツは通年出回っていますが、春キャベツは3～4月が旬です。
- 選び方などのポイント…葉の緑色が鮮やかで巻きがゆるいもの、芯の切り口が小さいものがよいでしょう。
- 栄養…ビタミンCが豊富で、外葉にはカロテンも多く含まれています。  
また、胃の粘膜を丈夫にするビタミンUも含まれています。

## 減塩の味付けのコツ③

いつもの味



減塩味付け



これまでは食べる時点での減塩の方法や、減塩食品の紹介をしてきましたが、ここでは調理時にできる、減塩味付けのコツをお伝えします。

⑦すべてうす味にするのではなく、1品ポイントとなるものを作り、他はうす味にする。

日本人の主食である白飯は、それ自体に味がないので、口の中でおかずと合わせて味を調べて食べます。そのため、すべてうす味だとごはんが進まないことも。ごはん<sup>①</sup>に合う一品は今までどおりの味付けとし、他のおかずや汁物で減塩すると負担感が減ります。

⑧総菜、調理加工品は醤油やソースなどを使わずにそのままの状態でも一口食べて、味が足りない分だけ補う。

「かしこく無理なく減塩」の動画もあります。ぜひご覧ください。

