

ニラたっぷりフルコギ風



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】

牛小間切れ肉	200g	〈A〉	各 大さじ 1/2
ニラ	1束（100g）	酒	
にんじん	1/3本（50g）	しょうゆ	
玉ねぎ	1/4個（50g）	砂糖	
		みそ	
		ごま油	
		白いりごま すりおろしにんにく	

【作り方】

- ① ニラは4cm長さに切る。にんじんは4cm長さの細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ポリ袋に牛肉、玉ねぎ、にんじん、Aを入れてよくもみ込み、10分置く。
- ③ フライパンを熱し、②をあけて中火で炒める。牛肉に火が通ったら、最後にニラを加えてさっと全体を炒め合わせる。



1人分栄養価

エネルギー	241kcal
たんぱく質	22.3g
脂質	12.9g
食塩相当量	1.5g

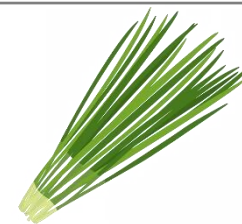
調理時間

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 ～ニラ～



- 出回り時期…通年出回りますが、春先から初夏にかけて多く出荷されます。
- 選び方などのポイント…葉の幅が広く、葉先までピンとしているものがよいでしょう。切り口がそろってみずみずしいものが新鮮です。
- 栄養…体内でビタミンAに変換されるβカロテンが豊富に含まれ、粘膜を上部にする効果や抗酸化作用が期待できます。特徴的な香りの元であるアリシンは、ビタミンB1と結びついて吸収率を高め、効率的に糖質をエネルギーに変える作用があり、疲労回復に役立ちます。

時間行動学・時間栄養学のノウハウを生かして

がまんは最小限で生活習慣改善！ その④



夕食は早めに
遅くなる時（20時以降）は脂質は少なめに

夜間は脂質の吸収が盛んになる時間



おつまみの
チーズ

風呂上がりの
アイス

たっぷりの
揚げ物、肉料理

～夕食が遅くなってしまう時のポイント～
夕食の時刻が遅くなる時は、分けて食べるのがおすすめです。夕方におにぎりやパンなどの主食を食べ、20時以降には脂質の少ない肉や魚などの主菜と、副菜（野菜のおかず）を食べるようにすると血糖値の上昇が抑えられます。