

菜の花とポテトのみそチーズ焼き



野菜の量（皮などを除く）

195 g / 350 g

（350 gは1日の野菜摂取目標量）

【材料2人分】

菜の花	1束（200g）	A	バター	10g
じゃがいも	1個（150g）		みそ	大さじ2/3
ベーコン	1枚（20g）		水	大さじ3
スナップエンドウ	4本（40g）		ピザ用チーズ	30g

【作り方】

- ① A を混ぜ合わせておく。
- ② 菜の花は5cm程度の長さに切り、じゃがいもは皮をむいてスライスし、5mm幅のせん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切り、茹でておく。
- ③ フライパンにバターを中火で熱し、じゃがいもとベーコンを5分くらい炒める。
- ④ 菜の花と茹でたスナップエンドウを加えて炒め、①を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱皿に④を入れてチーズを散らし、オーブントースターでチーズにこんがり焼き色がつくまで7分くらい焼く



1人分栄養価

エネルギー	208kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	11.9g
食塩相当量	1.4g

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 ～菜の花～



- 出回り時期…11月～4月頃に出回ります。旬は1月～3月で、2月が出荷の最盛期となります。
- 選び方のポイント…つぼみは硬くまだ開いていないものが良品です。葉や茎の色が鮮やかで張りがあってやわらかく、切り口がみずみずしいものが新鮮です。
- 栄養…抗酸化作用のあるβカロテン、骨の健康維持に欠かせないカルシウム、造血作用のある葉酸、整腸作用のある食物繊維、高血圧予防に良いとされるカリウムなどが多く含まれています。

血圧測定のポイント ⑦

動画はこちらから



医療機関受診の目安

自宅で測った血圧で…

- **最高血圧**が 135mmHg 以上
- **最低血圧**が 85mmHg 以上

どちらか一つでも当てはまる場合は、
医療機関を受診しましょう。

健診や診察など医療機関で測る血圧が正常なのに自宅で測ると高い場合もあります。日々の血圧を記録に残して医師に相談してみましょう。

