

小松菜の三色丼



野菜の量（皮などを除く）

80 g / 350 g

（350 g は 1 日の野菜摂取目標量）

【材料2人分】

小松菜	100 g（1/2 袋）	塩、こしょう	少々
玉ネギ	60 g	サラダ油	大さじ 1
しょうが	4 g	しょうゆ	大さじ 1
合いびき肉	160 g	砂糖	大さじ 1
卵	2 個	ご飯	360 g

【作り方】

- ① 小松菜は 1 cm 角に、玉ネギはみじん切りに、しょうがはすりおろす。
- ② 卵は軽く塩こしょうをし、よく溶いておく。
- ③ フライパンにサラダ油小さじ 2 を入れ、②を半熟状に炒め、いったん取り出す。
- ④ ③のフライパンにサラダ油小さじ 1 を入れ熱し、ひき肉を炒める。色が変わったら小松菜と玉ネギを入れて火が通るまで炒める。
- ⑤ ④にしょうがのすりおろし、しょうゆ、砂糖を入れさらに 1 分程度炒める。
- ⑥ 器にご飯を盛り、⑤をのせ、その上に③の卵をのせる。



1 人分栄養価

エネルギー	633kcal
たんぱく質	28.1 g
脂質	27.1 g
食塩相当量	1.7 g

調理時間

30 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 ～小松菜～

- 出回り時期…一年中スーパーなどで売っていますが、冬が旬の野菜です。寒さに強く、霜が降りる頃に甘みが増しておいしくなります。
- 選び方などのポイント…葉は濃い緑色で葉先までピンと張ったもの。茎は太めで根元の張りがしっかりとしているもの。全体のみずみずしさもチェックしましょう。
- 栄養…歯や骨の健康維持に大切なカルシウムや、貧血予防に効果のある鉄分を葉野菜類の中でも特に豊富に含みます。



食育ピクトグラム



農林水産省食育ピクトグラム及び食育マークのご案内



2021 年 10 月農林水産省は食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく伝えるための絵文字を作成しました。食育ピクトグラムは全部で 12 個あります。それぞれの意味について毎月ご紹介します。

11 和食文化を伝えよう

次の世代への継承するため、地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にしましょう。



日本の伝統的な食文化を継承するため、社会ではどのような取り組みが行われているのでしょうか。詳しい事例が農林水産省のホームページで紹介されています。

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r2/r2_h/book/part1/chap2/b1_c2_1_03.html

