

にら入り納豆うどん



野菜の量（皮などを除く）

125g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）

【材料2人分】

ニラ	1束	しょうゆ	大さじ1
にんじん	1/3本	ゴマ油	大さじ1
ねぎ	1/2本	温泉卵	2個
冷凍うどん	2玉	白ゴマ	大さじ1
ひきわり納豆	1パック	ラー油	適量

【作り方】

- ① ニラは5～6cmの長さに切り、にんじんはピーラーで帯状に削る。ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を加えて再び沸騰したら、冷凍うどんを入れて1分温め、ザルにあげて冷水で冷やし、水分をしっかりとぎって器に盛る。
- ③ 納豆にしょうゆとゴマ油を加えてよく混ぜる。
- ④ ②に③と温泉卵をのせ、白ゴマ、お好みでラー油をかける。
※よく混ぜてお召し上がりください。



1人分栄養価

エネルギー	493kcal
たんぱく質	18.4g
脂質	18.3g
食塩相当量	2.1g

調理時間

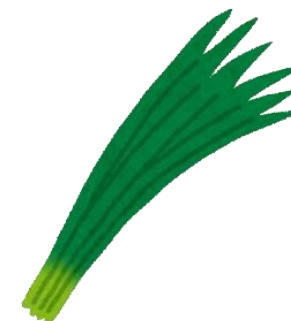
25分位

【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 ～にら～

- 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…緑色が強く、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。
切り口が新しく、香りが強いものがおすすめです。
- 栄養…βカロテンが豊富に含まれ、粘膜を丈夫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と一緒にとると、疲労回復効果が高まります。また、血行をよくして体を温め、胃腸の働きを助けてくれます。



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。

5 歯や口腔の健康



よく噛んで食べることは、口腔機能の発達や維持のために重要です。

よく噛んで食べるとどのような良いことがあるのでしょうか。よく噛んで食べるための工夫についても農林水産省のホームページで詳しく紹介されています。

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics4_02.html

