

# チンゲンサイの豚しゃぶサラダ



野菜の量（皮などを除く）

180g/350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）

【材料2人分】

チンゲンサイ	2株
もやし	1/2袋
パプリカ（赤）	1/2個
豚しゃぶしゃぶ用肉	150g
A いり白ゴマ	大さじ2
オイスターソース	大さじ1強
ゴマ油	小さじ2
酢	小さじ1
こしょう	少々

【作り方】

- ① チンゲンサイは葉と軸に分け、軸は縦に6つ割にする。
- ② もやしはよく洗っておく。パプリカは縦に細く切る。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、チンゲンサイの軸、もやし、チンゲンサイの葉を順に加える。すぐに豚肉を加えて再沸騰したら火を消し、菜箸で肉を揺らし色が完全に変わるまで1分おく。
- ④ 大きめのザルにあげ、手早くしっかりと湯をきる。器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。



1人分栄養価

エネルギー	266kcal
たんぱく質	18.3g
脂質	18.4g
食塩相当量	1.6g

調理時間

15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

## コラム

### 旬の野菜 ～チンゲンサイ～



- 出回り時期…1年中出回っていますが、生産量の多い春と秋が旬とされています。
- 選び方などのポイント…葉脈がはっきりしていて、葉や茎全体にハリがあるもの、下部が丸みを帯びて肉厚でツヤのあるものがよいでしょう。
- 栄養…βカロテンが豊富で、活性酸素の発生を抑制してくれる効果が期待できます。そのほか、ビタミンC、葉酸、カルシウム、カリウム、さらにミネラルを多く含んでいます。煮崩れしないので、炒め物にも煮物にも向く野菜です。

## 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 災害への備え

7 災害に  
そなえよう



いつ起こるかわからない災害への備えとして、食品の確保は大切です。

非常時の備えとして、何をどれくらい準備したらよいのでしょうか。必要な備蓄量の目安や備蓄方法のポイントについて、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/pr/aff/1609/spe1\\_02.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1609/spe1_02.html)

