

# 白菜とひき肉のカレー

野菜の量（皮などを除く）

160g/350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）



## 【材料2人分】

白菜	1/6 株程度 (250g)	サラダ油	大 1/2
長ねぎ	1本 (70g)	水	300ml
にんにく	1かけ	カレールー	2かけ
しょうが	1かけ	ごはん	300g
豚ひき肉	150g		

## 【作り方】

- ① 白菜は3cm角に切る。ねぎは斜め薄切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油、にんにく、しょうがを入れて中火で熱し、香りがたったらひき肉を加えて3分ほど炒める。ねぎと白菜を加え、しんなりとなるまで2分ほど炒める。
- ③ 水を加え煮立ったら蓋をして弱火で10分ほど煮る。火を消してカレールーを加え、とろみがつくまで弱火で煮る。
- ④ 器にご飯を盛り、③をかける。



## 1人分栄養価

エネルギー	545kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	23.4g
食塩相当量	2.2g

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 ～白菜～



- 出回り時期…年間通して流通していますが、旬は11～2月頃です。
- 選び方のポイント…外葉がいきいきとした濃い緑色で、葉の先までしっかりと巻いていてずっしりと重いものが良品です。カットされたものは、葉が詰まって切り口がみずみずしく、断面が盛り上がっていないものが新鮮です。時々見られる黒い斑点は白菜に含まれる色素成分の影響であり、食べても問題ありません。
- 栄養…水分が多い野菜ですが、高血圧予防に良いとされるカリウムと免疫力向上に効果のあるビタミンCが多く含まれています。

## 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 産地を応援しよう

農林水産業や地域経済活性化、環境負荷の低減のために、地域でとれた農林水産物や被災地食品を消費しましょう。



地域でとれた農林水産物を消費するために、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。地産地消の事例等について、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/nousin/inobe/chisan\\_chisyo/](https://www.maff.go.jp/j/nousin/inobe/chisan_chisyo/)

