

かぶと小松菜のとろみスープ

野菜の量（皮などを除く）

95g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）



【材料2人分】

かぶ	中1個	80g	A	水	400ml
小松菜		140g		しょうゆ	小さじ1
鶏むねひき肉		100g		鶏ガラだし	小さじ1
しょうが	1/2かけ			こしょう	少々
油	小さじ2		B	片栗粉	大さじ1
				水	大さじ2
				ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① かぶは1cm位の厚さのいちょう切りにする。小松菜は3cm長さに切る。しょうがは千切りにする。
- ② なべに油をなじませ、しょうがを入れて火にかける。香りが立ったらひき肉を加えて炒める。肉の色が変わったらAを加える。煮立ったら小松菜とかぶを加えて蓋をし、やわらかくなるまで煮る。
- ③ Bの水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加える。



1人分栄養価

エネルギー	174kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	12.2g
食塩相当量	1.1g

調理時間

20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 ～かぶ～

- 出回り時期…3～5月と10～11月。春物は柔らかく、秋物は甘味が強い
- 選び方などのポイント…葉がピンとして、皮が白く光沢があるもの。ひび割れや傷のないものがよいでしょう。葉をつけたままだと栄養や水分が取られてしまうので、葉を切り落としてから保存しましょう。葉は食べやすい大きさに切って、冷凍保存がおすすめです。
- 栄養…根は、ビタミンC、カリウムが豊富。胃腸の働きをを活発にする消化酵素のアミラーゼを豊富に含むので、胃もたれや胸やけなどに効果があります。葉は、ビタミンC、カロチン、カルシウム、鉄などが豊富に含まれています。

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 食べ残しをなくす

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、食品ロス削減を進めることが大切です。

8 食べ残しをなくそう



食品ロス削減のためには、どのようなことに気をつけたらよいのでしょうか。家庭でできる食品ロス削減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/2310/spe1_03.html#main_content

