

# きんぴらサンド



野菜の量（皮などを除く）

80g/350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）

## 【2人分】

ごぼう	1/2本（80g）	食パン（8枚切り）	4枚
にんじん	1/4本	バター	適宜
レタス	1枚（50g）	塩	少々
焼き鳥缶 （たれ味）	小1缶	こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1		

## 【作り方】

- ① にんじんとごぼうは細めのせん切りにし、ごぼうは水に浸し、ざるに上げて水気を切る。レタスはちぎる。
- ② 耐熱ボウルに①のごぼう、焼き鳥缶を缶汁ごと入れ、ラップをして、電子レンジ600Wで約2分加熱をしよく混ぜる。にんじんを加えさらに2分ほど加熱し、塩こしょうをして味をととのえる。
- ③ パンの片面にバターを薄く塗り、汁気を切った②とレタスを半量ずつのせ、マヨネーズを細く絞ってかけ、パンでサンドする。オープンシートなどで包み、半分に切る。



## 1人分栄養価

エネルギー	366kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	13.0g
食塩相当量	2.2g

## 調理時間

25分位

「野菜いっぱい食育レシピ」  
についてはこちらから



## 【お問い合わせ】

千葉県印西市中央南1丁目4番地3  
コスモスパレット パレットⅡ 2階  
健康増進課 健康支援係  
TEL 0476-33-3270

## 旬の野菜 ～ごぼう～ ★皮に香りとうま味が・・・むかずにこそげ落としましょう★

- 出回り時期…秋や冬（10月から12月くらい）が旬になります。
- 選び方などのポイント…まっすぐでヒゲ根が少なく、ひびやしわがないものを選びましょう。泥つきの方が日持ちはよく風味も強いです。太すぎるものは「す」が入っている恐れがあるので、太過ぎないものを選びましょう。
- 栄養…食物繊維が豊富で多糖類のイヌリンや繊維質のセルロース、リグニンの含有量は野菜の中でトップクラスです。腸内環境を整え、動脈硬化やがん予防にも有効といわれています。

フレイル予防に必要な

栄養  
のポイント

## 身体に必要な栄養をしっかりとろう！

主食、主菜、副菜を揃えてバランスよく

たんぱく質を積極的にとろう

高齢期は、しっかり食べて「痩せ」に気をつける食生活にしましょう。

主食、主菜、副菜、汁物が揃った献立は、食べる食品の数が増え、自然と栄養バランスが整います。

フレイル予防のために、65歳以上では少なくとも体重1kg当たり1.0g以上のたんぱく質を摂ることが望ましいとされています。（体重50kgの人の場合、1日に50g以上）。たんぱく質は特に、肉や魚、大豆製品、卵、乳製品などに豊富に含まれています。

汁物

主菜、副菜では足りない栄養素を補う

主菜

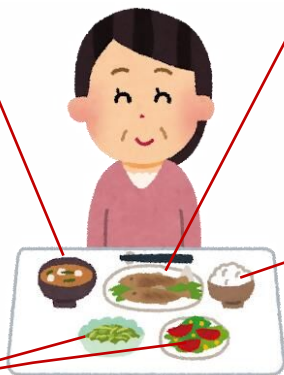
肉・魚・卵・  
豆製品が中心  
のおかず

副菜

野菜、海藻が中心のおかず

主食

ご飯やパン、  
めん類など



肉（鶏モモ）（80g）……………13.3g  
魚（鮭）（80g）……………15.7g  
木綿豆腐（1/3丁、100g）…7.0g  
卵（60g）……………7.2g  
牛乳（200ml）……………6.9g

合計  
50.1g



「フレイル」について、  
より詳しくはこちらから！