

# 長ねぎと白菜のスープ

野菜の量（皮などを除く）

100g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）



## 【材料2人分】

長ねぎ	100g	A	酒	大さじ2
白菜	100g		しょうゆ	小さじ2
ちりめんじゃこ	10g		炒りごま	小さじ1/2
木綿豆腐	50g		水	300ml
ごま油	小さじ2			

## 【作り方】

- ① 長ねぎは斜め薄切り、白菜は小さめのザク切りにする。  
豆腐は1cm角に切る。
- ② 鍋にごま油を入れ弱火で温め、ちりめんじゃこを入れて約30秒間炒める。長ねぎと白菜を加えてしんなりするまで中火で炒める。
- ③ ②に水300mlを注ぎ、煮立ったらAを入れて混ぜ、豆腐を加えて約2分位煮る。器に盛りつけて炒りごまを散らす。



## 1人分栄養価

エネルギー	111kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	5.8g
食塩相当量	1.2g

## 調理時間

15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 ～長ねぎ～

- 出回り時期…1 年中手に入れることができますが、秋・冬が旬とされ 10 月頃から多く出荷されます。
- 選び方などのポイント…巻きがしっかりとしていて、みずみずしいもの、白い部分が長く白と緑の境目がはっきりとしていて、まっすぐつやのあるものが新鮮です。
- 栄養…青い葉の部分はβカロテン、ビタミン C などが豊富に含まれています。白い部分に含まれる香り成分の硫化アリルは、消化液の分泌を促して食欲を増進させる他、体を温めて血行を促進させます。  
疲労回復に役立つビタミン B1 の吸収を助ける働きもあります。

フレイル予防に必要な

運動

のポイント

## 足腰の筋肉を鍛えよう！

ウォーキングなどの有酸素運動は、手軽に取り組める健康的な運動ですが、そこに筋力トレーニングを組み合わせることで、フレイル予防のための効果的な運動となります。

### スクワット



- ① 立った状態で足を肩幅くらいに広げ、おしりをゆっくり後ろに下す。
- ② このとき、背中が曲がったりかかたが浮いたりしないように注意する。
- ③ 太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻す。

### 安全に行うためのポイント💡

- ・ ゆっくり、ややきついと感じるところまでやってみましょう。（10回が目安です）
- ・ 無理は禁物です。体調が悪いときは控えましょう。
- ・ 違和感がある場合は、運動の指導の専門家に相談しましょう。

「フレイル」について、  
より詳しくはこちらから！

