野菜いっぱい食育レシピ Vol.354　R8.11

# 根菜のゴマ風味炒め

**野菜の量**（皮などを除く）
83ｇ/350ｇ
（350ｇは１日の野菜摂取目標量）



【材料２人分】

| | | | |
|---|---|---|---|
| とりもも肉 | 70ｇ | サラダ油 | 小さじ１ |
| れんこん | 70ｇ | ごまドレッシング | 大さじ２ |
| にんじん | 70ｇ | 塩・こしょう | 少々 |
| 小松菜 | 50ｇ | | |

【作り方】

① とりもも肉は食べやすい大きさに切る。れんこんとにんじんは厚さ５㎜の輪切りにする。小松菜は３㎝長さに切る。
② フライパンにサラダ油を熱し、とりもも肉を入れて炒める。れんこん、にんじんを入れる。油がまわったら蓋をして５分くらい蒸し焼きにする。
③ 火がとおったら小松菜を加えて炒める。
④ 最後にドレッシングをまわし入れ、さっと炒め合わせ、塩・こしょうで味を整える。




**１人分栄養価**

| | |
|---|---|
| エネルギー | 156kcal |
| たんぱく質 | 9.2ｇ |
| 脂質 | 9.6ｇ |
| 食塩相当量 | 0.9ｇ |

**調理時間**
20 分位

【お問い合わせ】
印西市総合保健センター
健康増進課　健康支援係
千葉県印西市中央南１-４-３
コスモスパレット　パレットⅡ　２階
TEL　0476-33-3270

コラム

# 旬の野菜　～れんこん～　★調理法で七変化する食感も魅力★

- 出回り時期…生産地により旬は違いますが、１１月～３月に多く出回ります。
- 選び方などのポイント…ふっくらして厚いものはおいしいサインです。色は褐色、黄色がかった色で茶色く変色したもの、表面に傷や色ムラがないものを選びましょう。
- 栄養…ビタミンＣが多く、抗高血圧作用が期待されるカリウム、抗動脈硬化作用を有するHDL 生成促進が期待されるパントテン酸も豊富です。食物繊維も豊富です。



# 第３次健康いんざい２１～印西市の現状と取り組み～

## No.8　豊かな食生活

市のアンケートによると、食育について、「あまり関心がない」と「まったく関心がない」を合わせると、青年・壮年・中年で 26.3%、高齢者で 29.5%と高齢になるにつれて食育について関心のない割合は高くなっています。
本市では、各種講座などで、共食の大切さの周知活動の実施をしています。また、栄養士や企業等との連携を図り、ライフステージに応じたレシピや生活習慣予防の食生活の情報をＳＮＳ等を活用し情報発信しています。




