

## サニーレタスの春雨スープ



野菜の量（皮などを除く）

80g/350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）

### 【材料2人分】

サニーレタス	100g（4～6枚）	A	水	400ml
にんじん	30g（3～4cm位）		酒	大さじ1
玉ねぎ	30g（1/4個）		しょう	大さじ1
春雨	40g（戻したもの）		こしょう	少々
ベーコン	1枚		ごま油	小さじ1/2
卵	1個			

### 【作り方】

- ① サニーレタスは手で一口大に切る。にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。春雨は商品の記載通りに戻し食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にAを入れて煮立ったら、にんじん、玉ねぎ、ベーコンを加えて蓋をして5分位煮る。
- ③ サニーレタスと春雨を加えてひと煮立ちさせて、溶き卵を回し入れてゆっくりとかきまぜる。仕上げにごま油を垂らす。



### 1人分栄養価

エネルギー	176kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	7.8g
食塩相当量	1.0g

### 調理時間

20分位

### 【お問い合わせ】

印西市総合保健センター  
印西市中央南 1-4-3  
コスモスパレット パレットⅡ 2階  
TEL0476-33-3270

## 旬の野菜 ～サニーレタス～

- 出回り時期…比較的多く出回るのは涼しい気候の春や秋ですが、高原等の涼しい地域で栽培する等で1年中安定して出回っています。
- 選び方などのポイント…結球しないリーフレタスの一種で、葉先が濃い赤紫色、葉が緑色、茎近くが白色です。  
葉先から茎近くの3色のコントラストがはっきりとしていて、みずみずしく、軽いものを選びましょう。
- 栄養…一般的な玉レタスに比べて栄養価が高く、骨の形成に作用するカルシウム、抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。βカロテン含有量が高いため、緑黄色野菜に分類されます。



## 第3次健康いんざい21～印西市の現状と取り組み～

### No.1 身体活動・運動

市のアンケート結果では、青年・壮年・中年では、8,000歩未満が81.7%、高齢者では6,000歩未満が77.2%と、約8割の方が健康日本21（第3次）で示されている1日の目標値を達成できていない状況です。

印西市では、身体を動かすことの必要性・重要性を周知することや、運動が習慣化するような機会の提供を目的として、ウォーキングマップの作成や、ヘルスアップ教室の実施等に取り組んでいます。

◆一日に歩く歩数

青年
壮年
中年

高齢者
-----

