

豆苗とトマトの卵とじ



野菜の量（皮などを除く）

135g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）

【材料2人分】

卵	1 個	
豆苗	1/2 パック	
トマト	150 g (1 個)	
A	だし汁	100m l
	しょうゆ	小さじ 1
	みりん	小さじ 1

【作り方】

- ① 豆苗は根を切り除き、3cm長さに切る。
- ② トマトは乱切りにする。
- ③ なべにAを入れて煮立て、①②を加え混ぜてさっと煮、溶き卵をまわし入れて蓋をして火を止めて蒸らす。
- ④ 卵が好みのかたさになったら、器に盛りつける。



1人分栄養価

エネルギー	72kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	2.9g
食塩相当量	0.6g

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
コスモパレット パレットⅡ 2階
TEL 0476-33-3270

旬の野菜 ～豆苗～

- 出回り時期…ハウスや施設内で栽培されたものは安定して通年で出回っていますが、本来の露地物は3～5月頃が旬です。
- 選び方などのポイント…葉は濃い緑色でしっかりと開き、全体的にツヤとハリがあってみずみずしいものを選びます。
- 栄養…抗酸化作用のあるβ-カロテン、新陳代謝の働きを助けるといわれるビタミンB群の他、骨の形成や血液凝固にかかわっているビタミンK、胎児の成長に必要とされる葉酸などが豊富に含まれています。

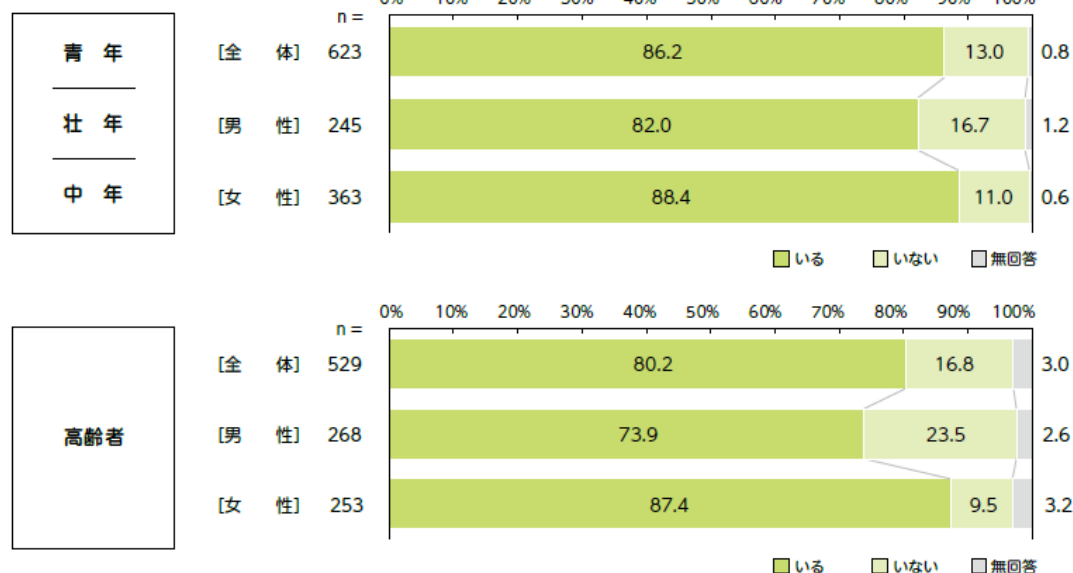


第3次健康いんざい21～印西市の現状と取り組み～

No.3 こころの健康

市のアンケートでは、青年・壮年・中年と高齢者のいずれも、相談相手が「いる」が8割を超え高くなっている一方、「いない」はそれぞれ13.0%、16.8%となっています。

心身の健康の保持・増進においては、悩みや、心配事をひとりで抱え込まず、誰かに相談することや、質のよい十分な量の睡眠時間を確保することが重要です。印西市では、こころの相談の実施や市のホームページ、健康情報コーナーなどを活用しこころの健康に関する情報や良質な睡眠に関する情報を発信しています。



◆悩みごとや心配ごとの話を聞いてくれたり、相談できる人の有無