

# やさいのある食卓づくり 食育おすすめレシピ

## 野菜たっぷり ミートソーススパゲティ

～なすとズッキーニは油で揚げて食べやすくしています～



～材料～ (2人分)

スパゲティ	120g
豚挽き肉	60g
にんじん	30g
たまねぎ	90g(1/2個)
しめじ	20g
にんにく	1かけ
油	4g(小さじ1)
トマト	40g
ホールトマト缶	30g
小麦粉	3g(小さじ1)
☆トマトケチャップ	50g
☆ウスターソース	2g(小さじ1/3)
粉チーズ	4g(小さじ2)
☆砂糖	0.6g(小さじ1/5)
☆コンソメ	1g
なす	50g(1本)
ズッキーニ	40g
揚げ油	適量

※塩・こしょう(味をみて調整を！)

### ～作り方～

- ① にんじん、たまねぎ、にんにくは、みじん切りにし、しめじは5mm幅に切る。
- ② なす、ズッキーニは厚めのいちょう切りにし、油で揚げる。
- ③ トマトは粗みじん切りにし、ホールトマトはくずす。
- ④ 鍋に油をひき、ひき肉と①を加え炒め、小麦粉を振り入れ、さらに炒める。
- ⑤ ③と☆印の調味料を加えて煮込む。
- ⑥ 味を調べ、②と粉チーズを加える。
- ⑦ ゆでたスパゲティに⑥をかける。



## 6月は食育月間です

### 旬の野菜をおいしく食べましょう！

野菜は料理に彩りを添えるだけでなく、体の健康を守り心を豊かにしてくれる食べ物です。また、旬の野菜はおいしく、栄養的にも優れています。体の調子を整え、免疫力をアップしてくれるビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれます。

これから旬を迎えるナスやピーマン、ミニトマトなどの夏野菜は、家庭菜園として手軽に作れる野菜です。トマトはサラダだけでなくスープや炒め物など加熱することによっておいしさが増します。目先を変えた料理で旬の野菜を楽しみましょう。

健康  
よつかいどう  
21



夏野菜の素揚げを  
トッピング！

H26.6 No.20

《一日の野菜摂取目標量》350g  
緑黄色野菜 150g  
淡色野菜 200g

〈一人分栄養価〉  
熱量:395kcal、たんぱく質:17.3g  
脂質:8.4g、カルシウム:71mg  
鉄分:1.7mg、食物繊維:4.8g  
食塩相当量:1.5g、野菜の量:150g  
調理時間 40分

「健康よつかいどう21」標語小学生の部応募作品より  
みんなでごはん 心も体も ポッカポカ

# みちかな野菜 フチ情報

# トマト



## ミニトマト VS トマト

ミニトマトは栄養がギュとつまっています。  
エネルギー、たんぱく質、カリウム、カルシウム、  
食物繊維がトマトの1.5倍、鉄とビタミンAは、  
約2倍も含まれます。

## ○トマトの歴史○

南米ペルーが原産で日本には観賞用として  
伝わりました。食べるようになったのは、100年  
ほど前からで、独特の青臭さと酸味の強さが日  
本人の食生活になじまれなかったようですが、  
品種改良や洋食化の進展で広く食べられるよう  
になりました。

### \*トマトの効能\*

- ・リコピン : 生活習慣病の原因のひとつである活性酸素を取り除く「抗酸化力」があり、がんや動脈硬化などの予防効果があります。ケチャップやトマトソースなどの加工品になってもリコピンは失われません。
- ・ビタミンC、カロテン: 血管や皮膚、粘膜を強くし、美肌効果があります。
- ・クエン酸 : 疲労回復効果があります。
- ・カリウム : 余分な塩分を排出します。

### 水に浮くトマトと沈む トマトは、どっちが甘い？

**答え: 沈むトマトの方が甘いよ!**  
枝になる野菜は、一般的に水に入  
れると浮きますが、糖度の高いト  
マトは糖の分、重いので沈みます。  
試してみてください。

# 野菜のスープ煮

野菜のうま味がしみ込んだ  
やさしい味です



### <一人分栄養価>

熱量: 72kcal、たんぱく質: 3.2g、脂質: 2.0g  
カルシウム: 28mg、鉄分: 0.5mg、食物繊維: 2.1g  
食塩相当量: 0.7g、野菜の量: 105g、調理時間: 15分

### ~材料~ (2人分)

ベーコン	20g(1枚)	ミニトマト	4個
たまねぎ	30g(1/8個)	さやいんげん	10g
にんじん	30g	塩	1g
じゃが芋	40g(1/3個)	こしょう	少々
かぶ	40g	コンソメ	2g
きゃべつ	40g	水	100ml

### ~作り方~

- ① ベーコンは5mm幅の短冊切り、たまねぎは5mm幅の薄切り、にんじんは薄いいちょう切り、かぶ、じゃが芋は5~7mm厚さのいちょう切にする。
  - ② さやいんげんは1cm長さに切る。
  - ③ 鍋に①の材料と水、コンソメを入れて煮る。沸騰したら2cmの色紙に切ったきゃべつとへたを取ったミニトマトを加える。野菜がやわらかくなったらさやいんげんを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ☆ ベーコンをウインナーにかえてもOKです。

お問い合わせ先 四街道市 健康増進課 043-421-6100

四街道市ホームページからダウンロードできます。 <http://www.city.yotsukaido.chiba.jp/>

(四街道市ホームページのトップ画面右上に「食育レシピ」と入力して検索してください。)