

やさいのある食卓づくり 食育おすすめレシピ

H29.6 No.26

健康
よつかいどう
21

キャベツとグリーンピースと豆腐の塩麴炒め



彩りもよく、甘味があるので、
子供でも食べやすい！



〈1人分栄養価〉

熱量:168kcal、たんぱく質:8.2g、
脂質:7.6g、カルシウム:111mg、鉄分:1.4mg、
食物繊維:4.3g、食塩相当量:1.3g、
野菜の量:125g、調理時間 15分

《一日の野菜摂取目標量》350g

緑黄色野菜 150g 淡色野菜 200g

～材料～ (2人分)

キャベツ	160g(3枚程度)
グリーンピース(生)	50g(10本程度)
にんじん	40g(1/2本)
木綿豆腐	1/2丁
サラダ油	小さじ2
☆塩麴	大さじ2
☆みりん	小さじ2
☆水	大さじ1

～作り方～

- 1 キャベツは太めの千切りにする。
- 2 豆腐は一口大の薄切りにする。
- 3 にんじんは千切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、キャベツとにんじん、グリーンピースをさっと炒める。
- 5 少ししんなりしてきたら、豆腐と☆を加えてさっと混ぜ、ふたをして弱火で2分～3分蒸す。(グリーンピースに火が通るまで)
- 6 ふたを取って火をやや強めて、時々混ぜながら炒め、水分をとばしたら出来上がり。
※キャベツやにんじん以外にも家にある野菜を使ってもよいです。

豆腐は絹ごしでも代用できます。

卵でとじてご飯にのせてもおいしいです。

甘いのが苦手な方はみりんを少なめに。



「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

《家族そろって旬のものを食べよう！》

昔から「初ものは縁起がいい」と言われてきました。しかし最近では多くの野菜や果物が1年中出回っています。旬の食べ物は栄養価が高く、免疫力を高め、抵抗力をつける働きがあります。今日から楽しく、おいしく、家族そろって旬の食べ物を食べましょう。



みちかな野菜 の千情報

グリンピース

旬：4月～6月

特徴：食物繊維の含有量が数ある野菜の中でもトップクラス。サラダの大盛り1杯とほぼ同等の食物繊維がとれます。他にも集中力や記憶力をアップさせるリジン、疲労回復に役立つアスパラギン酸も含まれています。特に旬の時期はおいしいので、食べないのはもったいないです。



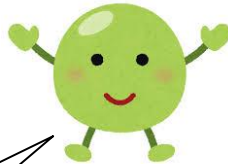
食物繊維の役割って？

食物繊維は大別すると、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維に分けられます。グリンピースには不溶性食物繊維が含まれ、消化されずに腸まで進むので、腸壁を刺激し、便の排泄を促す働きがあります。また、不要な腸内細菌や老廃物、発がん性物質を体外に排出する働きもあることから、がんの抑制効果も期待することができます。そして腸の働きを活性化させる善玉菌を増やし、腸内環境を整える作用もあります。

おこわ風グリンピースご飯

【材料4人分】

米	2合
グリンピース	100g(20本程度)
切り餅	1個
酒	大さじ1
塩	小さじ1



炊飯器で簡単！グリンピースご飯！
お餅が入っているので、もちもち
しておいしいよ！

1人分栄養価

熱量：325kcal・たんぱく質：6.8g
脂質：0.9g・カルシウム：10mg
鉄分：1.0mg・食物繊維：2.4g
食塩相当量：1.5g・野菜の量：25g
調理時間 65分

(作り方)

- 1 米は洗ってザルにあげ、15分おく。
- 2 グリンピースはさやから出して洗う。
- 3 切り餅は1cm角に切る。
- 4 炊飯器に洗った米を入れ、酒、塩を入れて、規定の線より少なめの水を入れる。
- 5 炊飯器にグリンピース、切り餅を入れて軽く混ぜ、炊飯する。
- 6 炊けたら15分程蒸らし、しゃもじで軽く混ぜて出来上がり。

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。)