

やさいのある食卓づくり 食育おすすめレシピ

H25.2 No.16



ほうれん草たっぷり！スペイン風オムレツ



一人分栄養価
熱量: 187kcal
たんぱく質: 12.8g
脂質: 11.2g
カルシウム: 185mg
鉄分: 2.2mg
食物繊維: 2.2g
食塩相当量: 0.8g
野菜の量: 93g
調理時間 20分

今回はカルシウムアップレシピです。
骨を丈夫にするために日ごろからカルシウムを摂取しましょう！



《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)

- ほうれん草 100g (1/2 把)
- 長ねぎ 25g (1/4 本)
- ミニトマト 60g (4 個)
- 塩 0.6g
- 卵 2 個
- 牛乳 大さじ 1・1/2
- スキムミルク 大さじ 1・1/2
- 粉チーズ 大さじ 1・1/2
- オリーブオイル 大さじ 1/2

～作り方～

1. ほうれん草は 2cm の長さに切る。長ねぎは粗みじん切りにする。ミニトマトはヘタをとり、半分に切る。
2. フライパンにオリーブ油大さじ 1 を熱し、長ねぎ、ほうれん草をしんなりするまで炒める。ミニトマトを加え、全体に油がなじんでしんなりするまで炒め、塩を入れる。
3. ボウルに卵を割り入れてほぐし、牛乳、スキムミルク、粉チーズを加えて混ぜ、「2」を加えて混ぜ合わせる。
4. フライパンにオリーブ油大さじ 1/2 を熱し、「3」を流して菜箸で大きく混ぜながら中火で火を通す。8分通り火が通ったら形をととのえて、ふたを使ってひっくり返し、中まで火が通るように焼く。

＜ポイント＞

ほうれん草は生のものでも、ゆでたものを使ってもよいです。ゆでたものを使う場合、水気をよく切ってから使うと水っぽくなりません。

「健康よっかいどう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

付け合わせに・・・きのこのガーリックソテー

～材料～ (2人分)

- ぶなしめじ 50g (1/2 パック)
- エリンギ 50g (1/2 パック)
- しいたけ 25g (2 個)
- にんにく 6g (2/3 かけ)
- オリーブ油 6g (大さじ 1/2)
- 塩 0.7g (ひとつまみ)
- こしょう 少々
- パセリ 2g

～作り方～

1. きのは石づきや根元を除き、食べやすい大きさにする。にんにくはみじん切りにする。パセリもみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油とにんにくのみじん切りを入れ、弱火にかけ、じっくりと炒めます。
3. にんにくの香りが出てきたら、きのこを加えて強火にして炒め、しんなりとしてきたら、塩・こしょうで味付けをします。
4. 最後に、パセリのみじん切りを散らす。

一人分栄養価

熱量: 35 kcal 食物繊維: 2.9g 食塩相当量: 0.3g

みちかな野菜 7千情報

ほうれん草



旬 : 12月～1月

産地: 千葉県、埼玉県、群馬県で生産されています。

資料「平成23年産野菜生産出荷統計」より

特徴: 東洋種は葉がギザギザで、あまみが強いです。西洋種は葉が丸いのが特徴。最近では両方をかけあわせて作った品種が人気です。

栄養: 緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価で、鉄分、ミネラル類、カロテン、ビタミンB群、C、葉酸が豊富です。

「ほうれん草」は漢字で「菠薐草(ほうれんそう)」と書きますが、「菠薐(ほうれん)」は昔のペルシア(今のイラン)をさし、もとはペルシアあたりで生まれた作物のようです。

それがシルクロードを通して中国の方へ伝わったのが「東洋種」、ヨーロッパの方へ伝わったのが「西洋種」という品種になったそうです。

白菜のクリームスープ



さくらえびのダシで、塩分を控えられます!

～材料～(2人分)

水	360ml(1人180ml)
コンソメ	1/2個
白菜	50g
玉ねぎ	50g
さくらえび	2.5g
牛乳	40ml
片栗粉	大さじ1/2

(作り方)

- 1、白菜はざく切りにする。玉ねぎは5mm幅の細切りにする。
- 2、鍋にコンソメスープを沸かし、さくらえびと白菜、玉ねぎを入れる。
- 3、牛乳を加え、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける

一人分栄養価

熱量: 41kcal・たんぱく質: 2.1g
脂質: 1.0g・カルシウム: 63mg
鉄分: 0.2mg・食物繊維: 0.9g
食塩相当量: 0.6g・野菜の量: 50g
調理時間 10分

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。)