

やさいのある食卓づくり 食育おすすめレシピ

R1.6 No.28



そらまめとえびの塩炒め



そらまめの歯ごたえと、
ほのかな香りが楽しめます！

《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)

- ・そら豆(さや付き) 10本～12本(120g)
- ・シーフードミックス(えびといか) 100g
- ・片栗粉 小さじ2
- ・ねぎ 12cm(30g)
- ・サラダ油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/5
- ・こしょう 少々



〈1人分栄養価〉

熱量:262kcal、
たんぱく質:14.5g、
脂質:6.5g、
カルシウム:37mg、
鉄分:1.8mg、
食物繊維:1.9g、
食塩相当量:0.7g、
野菜の量:75g、
調理時間 15分

～作り方～

1. そら豆はさやから出し、薄皮をむく。シーフードミックスは解凍し、片栗粉をまぶす。ねぎは1cm幅に切る。
2. ②フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、そら豆を入れて約30秒間炒め、火を止めて取り出す。
3. ③②のフライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、①のシーフードミックスを入れて炒め、色が変わってきたらねぎを加えてサッと炒め、酒をふる。そら豆を戻し入れ、塩、こしょうをふり、炒め合わせる。

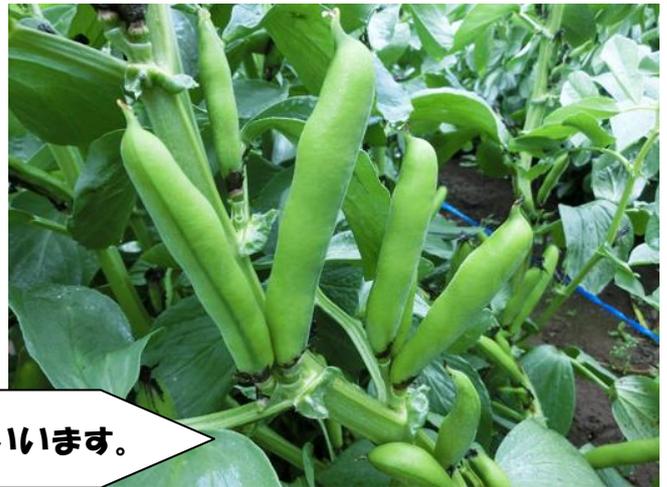
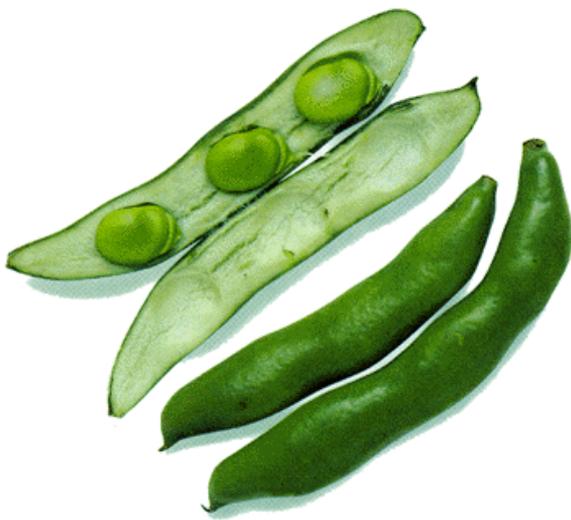


みんなでごはん
心も体も
ポッカポカ

「健康よつかいどう21」標語小学生の部応募作品より

みちかな野菜 7月情報

そらまめ



そらまめ 豆知識

そら豆には、たんぱく質、糖質、ビタミンB₁、B₂、C、カリウム、鉄などが多く含まれています。また、薄皮には食物繊維が多く含まれているので、皮ごと利用できるスープなどもおすすめです。収穫した時から栄養価が落ちるので、新鮮なものをすぐに調理するといいでしょう。ゆでる場合は、2分程度で、ゆですぎないように。

空に向かって実が育つため、「空豆（そらまめ）」といいます。

6月は食育月間

四街道市ではバランスの良い食事をとっている人の割合が61.2%と低く、国や県の目標である80%に達していない状況です。特に30代男性と女性が30%代と最も低くなっています。毎日を元気に過ごすためにもいつもの食事にプラス1皿、今が旬の野菜料理を取り入れてみてはいかがでしょうか。

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。)