

簡単料理で野菜を食べよう

簡単卵とじ

材料(1人分)

- ・卵50g (Mサイズ 1個)
- ・エノキタケ20g (小袋 1/8)
- ・チンゲンサイ20g (中葉 1枚)
- ・エダマメ15g (20粒)
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 3g (小さじ 1/2)
- ・水15g (大さじ 1)



作り方

- ① 石づきを切り落としたエノキタケとチンゲンサイの茎部分を容器に入れ電子レンジで30秒加熱する。
- ② ①にチンゲンサイの葉とエダマメを入れ、電子レンジで30秒加熱する。
- ③ 溶き卵とめんつゆと水を②に入れ、電子レンジで1分加熱する。卵が固まったら完成。

レタスとチーズの オリーブオイルがけ

材料(1人分)

- ・レタス70g (大きめの葉 2枚)
- ・スライスチーズ18g (1枚)
- ・オリーブオイル4g (小さじ 1)



作り方

- ① レタスを軽く洗い、一口サイズにちぎり、耐熱皿に載せる。
- ② レタスの上にスライスチーズをちぎって載せる。
- ③ オリーブオイルをかけてラップし、電子レンジで30秒加熱したら完成。



今回紹介した料理は、農務課で配布している「朝食レシピ集」に掲載しています。ほかにも、簡単にできる料理17品を紹介しています。

特集2

野菜を 食べよう



目標は1日350g



1日350gの野菜を食べよう

国民の健康づくり推進のための方針を示した「健康日本21(第2次)では、野菜摂取量の目標を1日350gと定めています。しかし、平成23年の「国民健康・栄養調査」によると、1日あたりの野菜摂取量は平均277gでした。

食生活の欧米化などにより、たくさんの方が高脂肪、高エネルギーな食生活を送っています。このことは、生活習慣病の要因となっています。

すぐぞー野菜のパワー

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維などをたくさん含んでいるので、生活習慣病の予防に効果があります。

●肥満予防 低エネルギー・低脂肪で、満腹感を得やすい。食事の初めに食べれば、主食・主菜の食べすぎを防ぐ

栄養豊富な旬の野菜

- 高血圧予防** カリウムが体内のナトリウムの排せつを促し、血圧を下げる
- 動脈硬化・がん予防** 抗酸化作用のあるビタミンCやβカロテンなどを含んでいるので動脈硬化やがんを防ぐ
- 高血糖・脂質異常予防** 食物繊維が糖質や脂質の吸収をゆるやかにし、血中脂質や血糖値の上昇を抑える

野菜にはそれぞれ旬の時期があります。旬の野菜は、味や香りが良いだけでなく、栄養価が高いことがわかっています。例えば、冬に旬を迎えるホウレンソウは、ビタミンC含有量が、夏に栽培された物の約3倍もあります。旬の野菜をたっぷり使い、健康づくりに役立てていきましょう。各季節の旬の野菜は次のとおり。

- 春** キャベツ、タマネギ、サヤエンドウなど
- 夏** ナス、キュウリ、トマトなど
- 秋** ニンジン、サトイモ、サツマイモなど
- 冬** ホウレンソウ、コマツナ、ダイコンなど

きーぼー市場へ行こう

市内の2つの会場で、新鮮な旬の野菜などを販売しています。6月の日程は次のとおりです。

- 碧海信用金庫本店前会場(御幸本町)**
- とき** 6月22日(土)午前9時から(商品がなくなり次第終了)
- 内容** 地元産野菜の販売・調理法のアドバイス
- 問い合わせ** 農務課(☎71)2233

- 中心市街地交流広場会場(御幸本町)**
- とき** 6月22日(土)午前10時午後2時
- 内容** 地元産野菜・特産物・新鮮な魚介類の販売、手作り市、安城商店街アイドル「看板娘」ステージ、きーぼー撮影会、きーぼーSHOP mini、きーぼー風グッズを作ろうブース、まちなか商店街ラリー
- 問い合わせ** 商工課(☎71)2235、(株)安城スタイル(☎73)9511

