お~いたし 📜

☆<u>お</u>いしく<u>い</u>っしょに<u>た</u>のしい<u>し</u>ょくじ☆

令和 4年



大分市保健所 健康課

野菜プラス1皿で健康ライフ!!









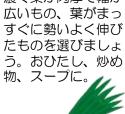
春は新年度のスタートや、入園・入学・転勤などで新生活が 始まる方も多いのではないでしょうか?昨年度の自分の食生活 を振り返り、新年度を迎えてみませんか?

春が旬のおいしい野菜と選び方

にら

香りが強く、むか しは薬草として使わ れていたそうです。

買うときは、緑が 濃く葉が肉厚で幅が



菜の花

黄色い花が有名で すが春の野菜として も人気です。

ビタミンCが特に 多く、ほろ苦い味で

買うときは、葉が 濃い緑色でつぼみが 固いものを選びま しょう。煮びたし、 あえものなど。



たけのこ

竹かんむりに旬と 書く筍は、期間の短 い旬の食べ物です。 食物繊維やミネラ ルが豊富です。時間 がたつとえぐみが増 すので、あく抜きが 必要です。煮物、た けのこご飯、澄まし

汁など。



新じゃが

春から初夏にかけ

て出回るものをさす ことが多いです。 収穫後貯蔵されず にすぐ出荷するので、 皮が薄くみずみずし くて、柔らかいです。 買うときは皮が薄 く全体に張りのある ものがよいです。



苦手な野菜を食べやすくする工夫

香りの強い野菜は、塩もみして あく抜きをしたり、水に漬けて さっと下茹ですると、香りを抑え て食べやすくなります。。







カレー粉や乳製品を使用する と苦みが抑えられます。





旬の野菜を選びましょう。 新玉ねぎは甘くてみずみずしく、 春秋の新人参は甘くて、柔らか く、においも強くないです。 野菜そのものの味を味わって みましょう。

春においしい **いちご** クイズ

いちごの一番甘いところはどこでしょう?

- ①へたに近い部分 ②真ん中くらい
- ③とがった部分





おいしく食べるには

- へたを取らずに洗う
- ・ラップをして冷蔵庫保存
- ・水洗いは食べる直前に

♪楽しく 美味しく バランス良く♪

うきうきレシピ

今回はまるごと春キャベツ

ふんわり、柔らかな口当たり。

〈栄養素〉

ビタミンCたっぷり です。緑色の外葉には、 カロテンも含まれてい ます。ビタミンUも含 まれ、胃の働きを整え てくれます。

〈調理のコツ〉

堅い芯は、火が通りにくいので、葉から切り離します。薄切りにして汁物などに加えたり、塩もみしてもおいしいです。

〈選び方と保存のコツ〉

葉がふんわり巻いていて、持ってみて軽いもの。芯をくりぬいて 冷蔵庫で保存すると長持ちします。





春キャベツは、さっと火を通すことで柔らかくなり、かさも減り、食べやすくなります。 子どもさんたちと一緒に食事作りを楽しんでみませんか。

レッツ!子どもクッキング

卵入り春キャベツのソテー

材料(4人分)

 卵
 1個

 豚肉こまぎれ
 200g

 人参
 60g

 キャベツ
 250g

 油
 大さじ1/2

酒 水 塩 こしょう

しょうゆ

大さじ1 大さじ1 小さじ1/3 少々 小さじ1







作り方

①人参は短冊切り、 キャベツは芯を除いて ざく切りにする。

②フライパンにサラダ 油半分を入れ、割りほ ぐした卵を入れ、大き く混ぜながらさっと炒 め、取り出す。



③残りの油を足し、 豚肉、人参を炒める。





④キャベツを入れる。 酒、水を加えて蓋をする。中火で2分ほど蒸して、蓋を取り、水分を飛ばすように炒め合わせる。



⑤Aで味付けをする。 ②の卵をもどし入れ全 体をさっと混ぜ合わせ る。

栄養価(1人分)

エネルギー 142 kcal たんぱく質 10.5g 食塩相当量 0.8 g

塩もみキャベツ

材料(5人分)

キャベツ 300g 塩 小さじ1/2



作り方

キャベツ+塩



①キャベツは食べ やすい大きさにち ぎる。 キャベツ+塩 (1 時間後)



②ビニール袋に①の キャベツと塩を入れ、 よくもむ。 キャベツを塩もみすると、かさが減り、食べやすくなります。 唐揚げや 生姜焼きの付け合わせにしてもおいしいです。

栄養価(1人分)

エネルギー 13kcal たんぱく質 0.5g

たんぱく質 0.5g 食塩相当量 0.6g