

# やさいのある食卓づくり

## 食育おすすめレシピ



H24.9 No.15

### カルシウムも摂れる！ 豚肉のインボルティーニ



《一日の野菜摂取目標量》350g

緑黄色野菜 150g・淡色野菜 200g

インボルティーニは包み込むという意味のシチリア料理です。このレシピでは、具にスキムミルクを使用し、カルシウムが摂れるようになっています。骨を丈夫にするためにもカルシウムを積極的に摂取しましょう。

#### 一人分栄養価

熱量: 237kcal・たんぱく質: 20.3g  
脂質: 9.3g・カルシウム: 159mg  
鉄分: 2.1mg・食物繊維: 5.2g  
食塩相当量: 1.5g・野菜の量: 149g  
調理時間 40分

#### ～材料～ (2人分)

豚もも肉薄切り 100g (3枚)

#### ●具

スキムミルク 大さじ1と1/3  
チーズ 17g  
レーズン 17g  
パン粉 17g  
パセリ 5g  
牛乳 大さじ2/3  
塩 少々  
こしょう 少々  
オリーブオイル 大さじ1/3  
にんにく 1/3片  
トマトの水煮 135g  
水 50g  
スキムミルク 7g  
大豆水煮 35g  
ミックスビーンズ 17g  
フロッコリー 100g

#### ～作り方～

- ① フロッコリーは小房に分けてゆでます。チーズは8mm角位に切り、レーズンはみじん切り、パセリもみじん切りにし、水気をキッチンペーパーで軽く絞ります。にんにくもみじん切りにします。
- ② 具の材料を混ぜ合わせ、3等分にして丸めます。豚肉を広げ、具をのせて包み、ようじでとめて塩、こしょうをします。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、「②」の表面を焼き色が付くまで焼いて取り出します。
- ④ 「③」のフライパンを冷ましてからオリーブオイルを足し、にんにくを入れて弱火でじっくり炒めます。香りが出てきたらトマトの水煮と水を加え煮ます。沸騰したらスキムミルクと豆類を加えて煮込み、汁気が少し減ったら「③」を戻してアルミホイルでふたをし、さらに煮込みます。汁気が半分ぐらいになったらお好みで塩、こしょうで味をととのえます。
- ⑤ 器に「④」とフロッコリーを盛り付けます。



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 7千情報

## 水菜



旬 : 12月～3月

最近は人気の野菜のため、通年栽培されています。  
産地: 茨城県、福岡県、埼玉県、京都府で主に生産されています。資料「平成22年産野菜生産出荷統計」より  
特徴: 京野菜の中で、全国的に食べられている野菜のひとつが水菜です。シャキシャキとした歯ごたえと、癖のない淡白な味わいが、人気の秘密です。  
栄養: 鉄分、カルシウム、ビタミンCが葉野菜の中では特に高いです。

～保存方法～

水菜は、水分が蒸発して乾燥してしまうと、鮮度がみるみる落ちていきますので、適度な水分を保てるように保存しておく必要があります。

水菜の家庭での保存方法としては、たっぷりの水に一度つけてからか、水で湿らせた新聞紙に包んでからポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で「立てて」保存すると鮮度が保てます。

## きのこと水菜のスープ

一人分栄養価

熱量: 21kcal・たんぱく質: 1.6g  
脂質: 0.3g・カルシウム: 40mg  
鉄分: 0.5mg・食物繊維: 2.0g  
食塩相当量: 1.0g・野菜の量: 67g  
調理時間 10分



～材料～(2人分)

|               |         |
|---------------|---------|
| ぶなしめじ         | 2/3 パック |
| 玉ねぎ           | 1/4 個   |
| 水菜            | 1/6 袋   |
| コンソメ(キューブタイプ) | 1 個     |
| 塩             | 少々      |
| こしょう          | 少々      |

(作り方)

1. しめじは小房に分け、玉ねぎは5mm幅の薄切りにし、水菜は長さ5cmに切ります。
2. 鍋に水とコンソメを入れ、玉ねぎとしめじを加え煮ます。
3. 煮えたら、塩とこしょうで味をととのえ、水菜を加えます。

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。)