

# やさいのある食卓づくり 食育おすすめレシピ



H23.7 No.13

## いつまでも脳を元気に！ 葉酸たっぷりビビンバ



葉酸は動脈硬化や貧血の予防、神経細胞の働きを維持するなど体の様々なところで活躍する水溶性ビタミン群の一種です。

葉酸たっぷりビビンバは葉酸が豊富に含まれる枝豆やほうれん草をトッピングした丼です。

一食で一日分の葉酸がとれます。是非お試しください！

《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		
精白米	150 g	1合
水	200 ml	1カップ
えだまめ	60 g	
豚挽き肉	80 g	
a	豆板醤	6 g  小さじ1
	こいくちしょうゆ	2 g  小さじ1/3
	酒	5 g  小さじ1
	にんにく	2 g  少々
ほうれんそう	100 g	小1/2束
b	こいくちしょうゆ	2 g  小さじ1/3
	ごま油	1.6 g  小さじ1/3
	にんにく	2 g  少々
	食塩	0.4 g  ひとつまみ
もやし	100 g	約1/2袋
c	ごま油	1.6 g  小さじ1/3
	食塩	0.4 g  ひとつまみ
にんじん	60 g	短1/2本
d	ごま油	1.6 g  小さじ1/3
	食塩	0.4 g  ひとつまみ
いりごま	4 g	小さじ2

栄養価	熱量	たんぱく質	葉酸	塩分
(一人分)	462kcal	18.7g	239μg	1.4g

### 作り方

- 1、米をといで炊飯器で炊く。
- 2、こめが炊き上がったらえだまめと混ぜ合わせる。
- 3、aをよく混ぜ合わせておく。フライパンを熱し豚挽き肉をいためる。豚肉の色が変わったところでaを入れてさらにいためる。
- 4、ほうれんそうは下茹でし、水気をよく絞ったら適当な長さに切り、bであえる。
- 5、もやしも茹でて水気を切り、cであえる。
- 6、にんじんも茹でし、水気をよく絞ったら適当な長さに切り、dであえる。
- 7、2に3、4、5、6を彩りよくのせてごまをふりかけたらできあがり。



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

## おいしい えだまめの茹で方



### えだまめ

旬：夏

特徴：枝つきのまま収穫した大豆の若い種子。大豆には含まないビタミン C も含む。

栄養：たんぱく質に富み、炭水化物、脂質、カルシウム、ビタミン B1,B2,葉酸,鉄が多い。

#### 材料

枝豆…250 グラム

水…1 リットル

塩…40 グラム

#### 作り方

1. 枝豆はさやの両端を切り、10 グラムの塩で塩もみをする。
2. 鍋に水を入れ、30 グラムの塩を入れて沸騰させる。
3. 枝豆を、沸騰した湯で3～5分ゆでる。
4. 枝豆をざるに上げ、冷ます。



## 熱中症を予防するために



### 上手に水分補給をしましょう



#### ★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

#### ★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさげましょう。

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。)