

やさいのある食卓づくり 食育おすすめレシピ

R2.11 No.29



ごぼうの和風ハンバーグ



ごぼうの歯ごたえがアクセント！
旬の野菜を使ったハンバーグです

《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)

- | | | | |
|-------|-----------|-------|-------|
| ・豚ひき肉 | 140g | ・酒 | 小さじ1 |
| ・ごぼう | 40g | ・卵 | 10g |
| ・にんじん | 20g | ・片栗粉 | 小さじ1 |
| ・しいたけ | 小1個(10g) | ・塩 | ひとつまみ |
| ・長ねぎ | 12cm(30g) | ・サラダ油 | 小さじ2 |

<タレの調味料>

- | | | | |
|-------|--------|------|------|
| ・しょう油 | 小さじ1 | ・みりん | 小さじ1 |
| ・砂糖 | 小さじ1 | ・水 | 小さじ2 |
| ・片栗粉 | 小さじ1/3 | | |

(少量の水でとく)

～作り方～

1. ごぼうはささがき、にんじんは千切り、しいたけ・長ねぎは、みじん切りにする。サラダ油小さじ1を熱し、ごぼうとにんじんを軟らかくなるまで炒める。粗熱をとる。
2. ボールで豚ひき肉をよく混ぜる。卵、塩、酒、片栗粉を加えてさらに混ぜる。1のごぼうとにんじん、しいたけ、長ねぎを加え、形を整える。
3. サラダ油小さじ1を熱し、中火で3分焼いたら、裏返し弱火で中心まで火を通す。
4. タレを作る。小鍋でしょう油、みりん、砂糖、水を合わせて加熱する。水溶き片栗粉でとろみをつける。(タレが少量の場合は、調味料をすべて耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱してもよい。10秒ごと様子を見ながら加熱する。)
5. 3のハンバーグに4のタレをかける。

<1人分栄養価>

エネルギー:221kcal
たんぱく質:14.1g
脂質:12.6g
カルシウム:25mg
鉄分:1.1mg
食物繊維:2.0g
食塩相当量:0.7g
野菜の量:50g
調理時間 30分



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

ごぼう



ごぼう 豆知識

ごぼうは、ヨーロッパや中国で古来より薬として用いられていましたが、日本に伝わってから野菜として食べられるようになりました。

独特の歯ごたえは、食物繊維のリグニンとイヌリンです。リグニンは不溶性で、腸の老廃物を外に出したり、善玉菌のエサになり腸内環境をよくしたりするはたらきがあり、便秘予防、肥満予防に効果があります。イヌリンは水溶性で、食物を包み込み、栄養素がゆっくり吸収されるため、コレステロールを下げるなど、生活習慣病を予防するはたらきがあります。そのほかポリフェノール、セレンなど、がんを予防するはたらきもあります。

野菜チップス

季節の野菜を使って



～材料～ (2人分)

- | | | | |
|--------|-----|------|----|
| ・ごぼう | 30g | ・食塩 | 少々 |
| ・れんこん | 30g | ・揚げ油 | |
| ・さつまいも | 30g | | |
| ・かぼちゃ | 30g | | |

エネルギー110kcal たんぱく質1.0g
脂質6.2g 食物繊維2.1g 食塩0.1g

～作り方～

1. ごぼう、れんこん、さつまいもは薄くスライスして水にさらす。かぼちゃは薄くスライスする。
2. キッチンペーパーで水気を取り、約170℃の油で、カラカラになるまでゆっくり揚げる。
3. 揚げた野菜はキッチンペーパーの上において油をきり、食塩をふりかける。

ちばを食べよう!ちばの食育月間

千葉県では、「ちばの恵みでまんてん笑顔」をキャッチフレーズに、新鮮でおいしい千葉県産の食材を上手に取り入れたバランスの良い食生活の実践を進めています。特に11月は、千葉県の旬の食材が最も出回る時期であることから、県内各地で「新しい生活様式」を意識した食育を行っています。おいしい旬の食材を食べながら、食と健康の大切さを考えてみてはいかがでしょうか。



問い合わせ先 四街道市 健康増進課 043-421-6100

そのほかのレシピも四街道市ホームページからダウンロードできます。右のQRコード、または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

