町管理栄養士 ひなたの
おすすめレシピ

1日に野菜を350ｇ以上食べよう

大鰐町民は男性143.8g/日、女性149.8g/日と**野菜の摂取量がとても少ない**です。そこで旬ごとの野菜を使ったレシピを紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください♪

6月のおすすめレシピは ・・・

チンゲン菜のミルクスープ

野菜が120g（1人分）
摂れるレシピです

材料名	分量（４人分）
チンゲン菜	2株
玉ねぎ	1/2玉
ベーコン	4枚
牛乳	2カップ（400ml）
片栗粉	小さじ2
水	2カップ（400ml）
コーン缶	大さじ4（約60g）
コンソメ	1個（5g）

◆作り方

①チンゲン菜は2cm幅、玉ねぎはくし切り、ベーコンは2cm幅に切る。
②牛乳に片栗粉を溶いておく。
③鍋にチンゲン菜の茎、玉ねぎ、水を加えて中火で煮る。
④野菜がしんなりしたら、チンゲン菜の葉、ベーコン、コーン、コンソメ、②を加えて混ぜながら中火で煮る。
⑤ひと煮立ちしたら火を止める。

★レシピのポイント！

チンゲン菜の苦味は牛乳で和らげることができます。また、食感が苦手な場合は、くたくたになるまで煮ることで食べやすくなります。

★気になる栄養価（１人分）は？

エネルギー/134kcal
タンパク質/7.1g
脂質/7.9g
炭水化物/9.8g
食塩/1.3g

～今月の栄養コラム～

チンゲン菜にはカルシウムが豊富に含まれています。しかし、植物性のカルシウムは吸収されにくいため、肉・魚・卵・大豆製品などに多いタンパク質や、きのこや魚に多いビタミンDと一緒に摂ることで吸収されやすくなります。