

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♪

町管理栄養士 ひなたの
おすすめレシピ

4月のおすすめレシピは …

カルシウムたっぷり たけのこのご飯

野菜が**100g**（1人分）
摂れるレシピです



◆作り方

- ①米を研ぐ。
- ②たけのこにんじんは長さ5cm程度、油揚げは長さ3cm程度の細切りにする。
- ③具材とAを炊飯釜に入れ、だし汁を2合の線になるまで加える。
- ④炊飯する。
- ⑤茶碗に盛り、お好みで小ねぎをのせる。

★レシピのポイント！

油揚げとしらすにカルシウムが多く含まれています。

材料名	分量（4人分）
米	2号（約300g）
たけのこ（水煮）	200g
にんじん	1本
油揚げ	2枚（約30g）
しらす	大さじ3
A 酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
だし汁	適量（約300ml）
小ねぎ	少々

★気になる栄養価（1人分）は？

エネルギー/334kcal
タンパク質/9.7g
脂質/3.5g
炭水化物/69.2g
カルシウム/62mg

～今月の栄養コラム～

たけのこには食物繊維が豊富に含まれ、便秘予防や生活習慣病予防の効果が期待できます。また、たけのこにはえぐみ成分であるシュウ酸が多く含まれており、シュウ酸の過剰摂取は尿路結石のリスクを高めます。シュウ酸を多く含む食品を食べる際には、カルシウムの多い食品と合わせることで、尿路結石のリスクを下げるすることができます。