

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♪

4月のおすすめレシピは …

春キャベツの キッシュ

野菜が100g（1人分）
摂れるレシピです



材料名	分量（4人分）	
春キャベツ	1/2玉（約250g）	
にんじん	1本（約150g）	
ウインナー	6本	
卵	6個	
A	粉チーズ	大さじ4
	砂糖	大さじ2
	こしょう	少々
サラダ油	大さじ2	

◆作り方

- ①春キャベツとにんじんは、長さ5cm程度の細切りにする。ウインナーは1cm幅に切る。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ③②に①を加えてさらに混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、③を流し入れて中火で熱し、全体をかき混ぜる。
- ⑤ある程度固まってきたらフタをし、弱火で10分程度蒸し焼きにする。
- ⑥裏返してフタをし、弱火で5分程度焼く。

★レシピのポイント！

液をフライパンに流し入れたらヘラで上から押し、あまり動かさないようにすると、固まりやすいです。また、フライパンのフタを使うと裏返ししやすいです。

★気になる栄養価（1人分）は？

エネルギー/319kcal
タンパク質/15.7g
脂質/24.6g
炭水化物/12.2g
食塩/1.1g

～今月の栄養コラム～

淡色野菜※の中では、春キャベツにはビタミンCが多く含まれます。また、紫外線による肌へのダメージを回復したり、免疫力を高めます。ストレスをためやすい生活をしたり、喫煙習慣があるとビタミンCがたくさん消費されるため、より多く摂取が必要です。

※淡色野菜…可食部100g当たりのβカロテンが600μg未満の野菜。切ったときに断面の色が薄い野菜。