

やさいのある食卓づくり

食育おすすめレシピ

ミネストローネ

R5.6 No.34

健康
よつかいどう
21

《1日の野菜摂取目標量》350g
緑黄色野菜 150g 淡色野菜 200g

缶詰や乾物などの備蓄食品を
活用したホッと温まる一品



～材料～ (2人分)

じゃがいも	60g
にんじん	20g
たまねぎ	40g
トマトジュース (食塩無添加)	200mL
水	200mL
マカロニ	20g
大豆水煮	40g
ツナ水煮缶	70g
固形コンソメ	1個
食塩	少々

〈1人分栄養価〉

熱量：135kcal	たんぱく質：11.2g	脂質：2.0g
カルシウム：37mg	鉄分：1.2mg	食物繊維：5.8g
食塩相当量：1.6g	野菜の量：30g	調理時間 20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

～作り方～

1. じゃがいも、にんじんはさいの目切り、たまねぎは角切りにする。
2. 鍋にトマトジュースと水を入れて火にかけ、じゃがいも、にんじん、たまねぎを入れてやわらかくなるまで煮る。
3. マカロニ、大豆水煮、ツナ水煮を入れてさらに煮る。
4. コンソメ、食塩で味をととのえる。

～食育コラム～

災害時に備えた食品の備蓄はできていますか？災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要する場合があります。災害に備えて3日分～1週間分×人数分の食品を家庭で備蓄しておくことが大切です。また、缶詰や乾物などの普段の食品を少し多めに買い置きしておき、古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品を備蓄する「ローリングストック法」もおすすめです。

みぢかな食材 プチ情報



じゃがいも 豆知識

じゃがいもは光に当たり、緑色に変色することで、有毒なグルコアルカロイド（ソラニン、チャコニン）が生成されるため、通気性がよく、暗い場所で保存をしましょう。芽が出たり、緑色になっていたら、皮を厚めにむいて、芽のまわりを多めに取り除くようにしましょう。

じゃがいもはビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含みます。ビタミンCは熱に弱い性質がありますが、じゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくいため、効率よく摂取することができます。

じゃがいものコロコロサラダ

～材料～ (2人分)

じゃがいも	60g
さつまいも	60g
きゅうり	40g
ウインナー	30g
<ドレッシング>	
マヨネーズ	大さじ2
酢	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
食塩	少々
こしょう	少々



<1人分栄養価>

熱量	190kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	13.9g
カルシウム	20mg
鉄分	0.4mg
食物繊維	3.7g
食塩相当量	0.8g
野菜の量	20g
調理時間	15分

～作り方～

1. じゃがいも、さつまいもはさいの目切りにしてゆでる。
ウインナーは1cm幅の輪切りにして炒める。きゅうりはさいの目切りにする。
2. マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、こしょうを混ぜてドレッシングを作る。
3. さました材料とドレッシングを和える。

*加熱をするときに電子レンジを使うと簡単に作れます。

じゃがいも：600W 2分 さつまいも：600W 2分 ウインナー：600W 1分

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「おすすめレシピ」と入力して検索してください。

