



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

小松菜のかきたま煮



【1人分】

エネルギー	46Kcal	たんぱく質	4.0g
脂質	2.7g	炭水化物	1.5g
カルシウム	99mg	鉄	1.8mg
食塩相当量	0.7g		

【材料】	(2人分)
・小松菜	100g (2~3株)
・卵	1個
・だし汁	200ml (1カップ)
・しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ①小松菜の茎の部分は3cmほどに切り、葉の部分は1cm幅で食べやすい長さに切る。
 - ②①を耐熱皿にのせ、軽くラップをして電子レンジにかける。カサが減り全体がしんなりする程度に加熱し、(目安:600Wで1分半~2分)水気を絞る。
 - ③卵をときほぐす。
 - ④蓋のできる鍋にだし汁としょうゆを入れ煮立たせ、②を加える。再び煮立ったところに③を回し入れ、蓋をして火を止め1分おく。器に盛って出来上がり。
- ※小松菜によって出来上がりの汁の量が多い場合がありますので、盛り付ける汁の量は調整してください。

野菜からビタミンやミネラル、食物繊維をとることは生活習慣病の予防策の一つです。生活習慣病を予防し健康を維持するには、1日に350g以上の野菜をとることが目標です。しかし、令和元年国民健康・栄養調査では日本人の野菜の摂取量は1日280gと目標量を下回っています。健康維持には野菜が必要だとわかっていても、意識だけでは「1日に野菜350g」は難しいのが現状です。野菜量アップには具体策が必要になります。そこで、加えやすい野菜レシピをおさえておくのも一策です。今回は秋から冬が旬の小松菜を使ったレシピを紹介します。プラス一品としやすいよう材料はシンプルにしました。小松菜などの葉物は洗って切る、またはちぎるだけで良く、下処理の手間が少ないので、もう一品に使いやすい野菜です。また、プラスの一品には加熱時間の短縮も重要です。かきたま汁ではなく「煮」にして、だし汁を汁物の半量にすることで、煮立たつまでの時間が短くなります。さらに汁を半量にすると、塩分の濃さは汁物と同程度でも、実際に摂取する塩分量は汁物の半分を抑えられるので減塩になります。小松菜を電子レンジで加熱するのは時短のほかに歯ごたえを残すためです。野菜の歯ごたえによって嚙む回数を増やし、早食いが抑えられるので余計な食べ過ぎを防ぎます。プラス一品を食べることで生活習慣病予防となるように、時短レシピを活用してください。



人材バンク
管理栄養士
小野 美和子

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

詳しくはこちらから↓

