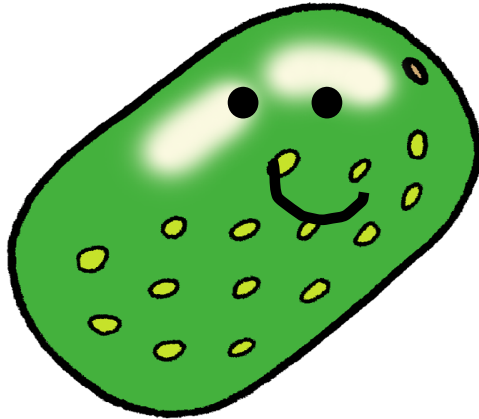


健康おかげさき21計画「野菜普及キャンペーン」

とうがん丸ごと

使い切りレシピ



コラム

漢字では冬瓜と書くので冬の野菜のようですが、とうがんの旬は夏から秋です。丸ごと冷暗所におけば冬まで保存できることから、この名前がついたそうです。

95%以上が水分で、低カロリーです。カリウムが比較的多く、利尿効果があるのでむくみの解消に効果があります。

味が淡白なので肉や魚介類、厚揚げなどと一緒に煮るとおいしく食べられます。

味付け次第でとうがんは変幻自在！

和 とうがんと鶏肉の煮物（鶏肉＋しょうが＋醤油）

＜材料＞（6人分）	＜作り方＞
とうがん 1/4 個 鶏もも肉（えびでもおいしい） 1 枚 水 2カップ 酒・みりん大さじ2 塩・おろししょうが 小さじ 1/2 醤油 大さじ1	・とうがんは一口大、鶏肉は小さめの一口大に切る。 ①鶏肉を炒め、軽く焼き色がついたら材料を全て入れ、とうがんが柔らかくなるまで煮る。 ※とろみが欲しい時は、最後に水溶き片栗粉を加える。

洋 とうがんとベーコンのミルクスープ

(玉ねぎ+ベーコン+コンソメ)

<材料> (4人分)	<作り方>
とうがん 1/8個 玉ねぎ 1/2個 バター 大さじ2 牛乳 500ml ベーコン 2枚 コンソメ 2個 パセリ 適宜	<ul style="list-style-type: none"> ・とうがんは一口大に切り、10分下ゆでして水をきる。 ・玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。 ①フライパンにバターを入れて火にかけ、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ったらベーコンを加えてさらに炒める。 ②残りの材料を全て入れ、焦げないように弱火で温め、パセリを散らす。

中 とうがんと干しエビの中華スープ

(しいたけ+干しエビ+中華だし)

<材料> (4人分)	<作り方>
とうがん 1/8個 しいたけ 1枚 A(水 2.5カップ、酒 大さじ2、みりん・中華だしの素 各大さじ1、しょうが 2片、干しエビ 10尾) 青ネギ 1本分	<ul style="list-style-type: none"> ・とうがんは一口大、しいたけは細切り、しょうがは干切り、青ネギは小口切りに切る。 ①鍋にA、とうがん、しいたけを入れて煮る。 ②とうがんに火が通ったらネギを入れる。 ※黒こしょうをかけてもおいしい。

食物繊維やビタミンなど、私たちの体を元気にする栄養をとるために、毎日350g以上の野菜を食べることが必要です。同じ野菜に偏らず、いろいろな野菜のおいしさを楽しみましょう♪



Q.100gってどのくらい?



きゅうり



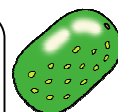
ピーマン



トマト

Mサイズ Mサイズ Mサイズ
1本 3~4個 2/3個

冬瓜 1個はなんと
2~3kg! ミニ冬瓜
だと1個当たり1~2
kgなんだよ。



岡崎市民は
174gしか
野菜をとって
いないんだよ。
心配だなあ~

