



レシピ紹介

～和風ポトフ～【野菜充実メニュー】

～材料(2人分)～

- ・にんじん 2/3本 (70g)
- ・新じゃがいも 小2個 (200g)
- ★・新玉ねぎ 中1個 (200g)
- ★・春キャベツ 1/5玉 (200g)
- ★・ウインナー 4本
- ★・だし汁 400ml
- ・塩 小さじ1/6 (1g)
- ・コショウ 少々
- ・しょうゆ 小さじ1 (6g)

(旬の野菜を使うことで、野菜の甘みを楽しめます!)



【1人分あたり】

エネルギー	283Kcal	食塩相当量	1.9g
たんぱく質	10.5g	野菜量	235g
脂質	11.8g	(1日分の約半分)	
炭水化物	36.2g		

～レシピ～

- ①野菜は皮などを剥き、にんじんは乱切り、新じゃがいもは4等分、新玉ねぎはくし形に切る。春キャベツは5cm幅にざく切りにする。ウインナーは半分の長さに切る。
- ②にんじん、新じゃがいもを耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ③鍋に②と★の材料を入れ、蓋をして中火にかけ沸騰したら、野菜が柔らかくなるまで弱火で20分程度煮る。
- ④塩・コショウ・しょうゆを加え、ひと煮立ちさせて完成。

市内の飲食店でも元気・健康メニューが食べられます!
詳しくは「ふじみ野市 元気・健康メニュー」で検索!

ふじみ野市保健センター
健康推進係

栄養ワンポイントコーナー

にんじんに多く含まれる「β-カロテン」は、目の機能や皮膚の健康、免疫力を高めると言われています。また、β-カロテンは油と相性がいいので、野菜炒めのような調理は吸収率がアップします。

