



下仁田こんにゃくイメージキャラクター

SHOCK 『食』をおこそう

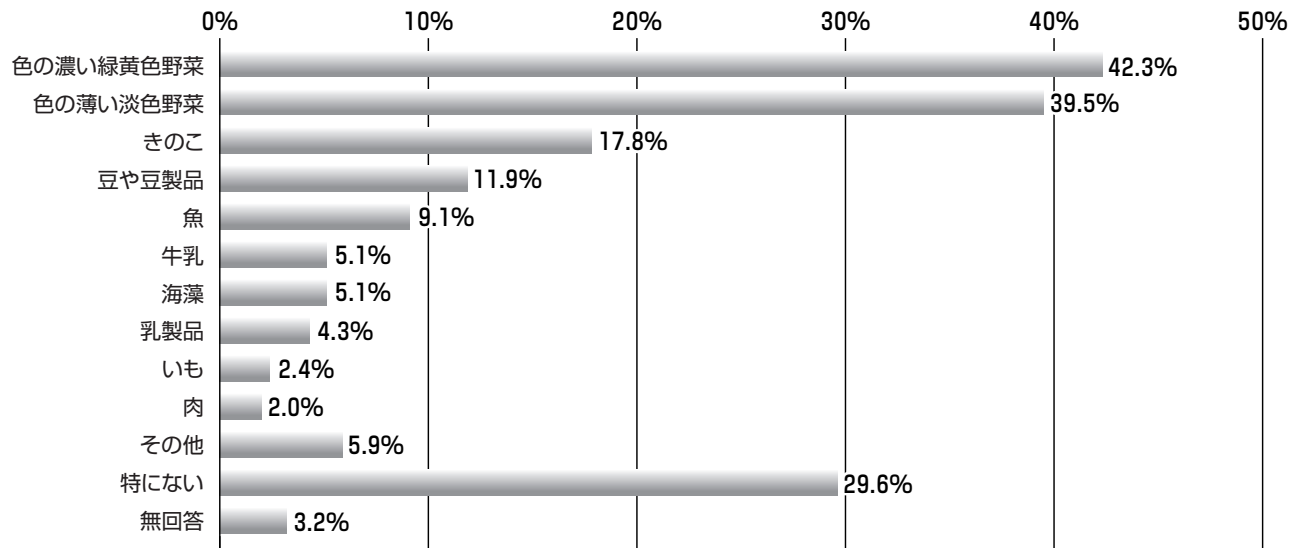


下仁田町商工会青年部のイメージキャラクター

先月の内容に引き続き、野菜の情報をお伝えします。子どもたちは野菜嫌い?!

平成24年度に実施した子ども達の食生活調査では、下図のような結果が出ました。

■嫌いな食べ物（複数回答）～小学生～

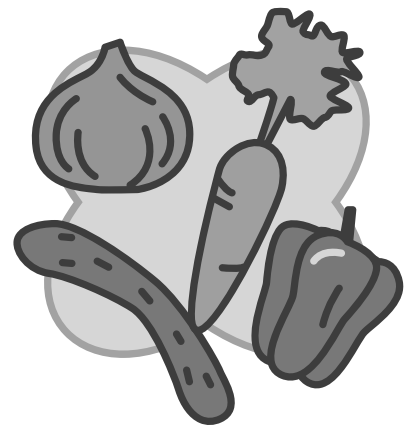


■色の濃い野菜の内容（複数回答）

| n=107 | |
|--------|----|
| 野菜 | 人 |
| ピーマン | 58 |
| トマト | 24 |
| いんげん | 23 |
| にんじん | 18 |
| かぼちゃ | 15 |
| ブロッコリー | 11 |
| ほうれん草 | 8 |
| パプリカ | 1 |
| 無回答 | 6 |

■色の薄い野菜の内容（複数回答）

| n=100 | |
|---------|----|
| 野菜 | 人 |
| なす | 64 |
| たまねぎ | 20 |
| ゴーヤ | 18 |
| はくさい | 9 |
| レタス | 7 |
| ねぎ | 7 |
| きゅうり | 4 |
| ダイコン | 3 |
| ヤングコーン | 2 |
| もやし | 2 |
| セロリ | 2 |
| キャベツ | 2 |
| レンコン | 1 |
| グリーンピース | 1 |
| えんどう | 1 |
| 無回答 | 5 |



傾向としては保育園児、中学生も同じで嫌いな食べ物は、「色の濃い野菜」次に「色の薄い野菜」でした。

品名では、「ピーマン」「ナス」がそれぞれ最も多いことが明らかになりました。

そこで!この代表される嫌いな野菜を使ったおいしい食べ方、料理レシピをご紹介します。

嫌いな野菜も克服できる! かんたん丼

ぜひ、おうちで作って食べてみてください!

変わりビビンバ丼

●材料(4人分)

米…………… 2合
 もやし…………… 250g(1袋)
 豚ひき肉…………… 200g
 ピーマン…………… 100g(3ヶ)
 にんじん…………… 40g(1/4本)

A
 塩…………… ひとつまみ
 ごま油…………… 少々
 B
 おろしにんにく… 1片
 白すりごま…………… 大さじ3
 しょうゆ…………… 大さじ3
 砂糖…………… 大さじ1・1/2
 ごま油…………… 小さじ2
 トウバンジャン… 小さじ1
 (唐辛子みそ)



●作り方

- ① 米は固めに炊いておく
- ② Bを合わせてタレを作る(トウバンジャンは好みで加減する)
- ③ もやしをゆで、冷水にさっと通し水を切る
Aをなじませる
- ④ フライパンにごま油(分量外)をたらし、ひき肉、ピーマン(細切り)、にんじん(千切り)の順で炒める
- ⑤ ③と④を合わせる
- ⑥ 丼ご飯に⑤を盛り、タレをかけてできあがり

| | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 485Kcal |
| ・たんぱく質 | 17.5g |
| ・脂質 | 14.3g |
| ・カルシウム | 104mg |
| ・塩分 | 2.1g |



ナスのチーズ丼

●材料(4人分)

米…………… 2合
 ナス…………… 4本
 サラダ油…………… 大さじ2
 とろけるスライスチーズ… 4枚
 大葉…………… 10枚
 かつおぶし…………… 1袋(5g)
 いりごま…………… 大さじ1(9g)

C
 だし汁…………… 大さじ2
 しゅうゆ…………… 大さじ2
 みりん…………… 大さじ2
 日本酒…………… 大さじ2
 砂糖…………… 大さじ1

●作り方

- ① 米は普通に炊いておく
 - ② ナスはヘタを切り落として縦半分に切り、さらに縦に切り込みを入れる。
大葉は6枚だけ千切りにする
 - ③ フライパンにサラダ油を熱し、ナスを入れて表面がうっすらキツネ色になるまで焼く
 - ④ ③にCの調味料を入れて、加熱し、ナスにからめる
 - ⑤ 火を止め、半分に切ったとろけるスライスチーズを④のナスの間にはさむ
 - ⑥ 器にご飯を盛り、大葉を敷きナスをのせて、タレをかける
 - ⑦ かつおぶしと炒りごま、千切りにした大葉を飾る
- ※子ども用には、大葉を除いてもおいしくいただけます。

| | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 442Kcal |
| ・たんぱく質 | 11.1g |
| ・脂質 | 9.5g |
| ・カルシウム | 147mg |
| ・塩分 | 1.7g |

問い合わせ先 健康課 保健環境係(保健センター内) ☎82-5490