春のキャベツと新玉ねぎを使って！
野菜たっぷりあんかけ焼きそば

材料（2 人分） 1 人分 535kcal/ 塩分 2.5 g

- 蒸し麺 …… 2 玉
- サラダ油 …… 小さじ 2
- 豚もも肉 …… 100g
- イカ …… 60g
- かにかまぼこ …… 4 本
- 春キャベツ …… 200g
- 新玉ねぎ …… 80g(1/4 個)
- 小松菜 …… 80g
- オイスターソース …… 小さじ 2 弱
- 鶏がらスープの素 …… 5g
- 水 …… 300ml
- サラダ油 …… 小さじ 1
- ごま油 …… 小さじ 1/2
- 片栗粉 …… 小さじ 2

作り方

1. 蒸し麺は、さっとお湯に通してザルにあげ、サラダ油小さじ 2 ぐらいを麺に絡ませておく。
2. 豚肉は 2〜3cm 長さ、イカは一口大に切っておく。
3. キャベツは 3cm 角、新玉ねぎは横半分に切って、1 cm 幅に、小松菜は長さ 3cm に切っておく。
4. サラダ油小さじ 1 をフライパンに入れ、**1** の麺（2 人分）を広げ、なべぶたなどで、押しながら、中火で 3 分ぐらい焼き、焦げ目が付いたらひっくり返して、同様に焼く。
5. 別の深みのあるフライパンにサラダ油を入れて、豚肉・イカを炒め、肉の色が変わったら玉ねぎ・キャベツ・小松菜・かにかまぼこを入れて、さっと炒め、鶏がらスープの素を溶かしたお湯とオイスターソースを入れて、沸騰したら、片栗粉の水溶きをまわし入れ、とろみをつける。最後にごま油を入れ、さっと混ぜる。
6. 皿に麺を盛り付け、**5** のあんをかける。

ワンプレートで、朝食に便利！

巣ごもり卵

材料（1 人分） 1人分 234kcal/ 塩分 1.6 g

- 卵 …… 1 個
- キャベツ …… 約 1 枚 (60g)
- ウィンナー …… 1 本
- ミニトマト …… 2個
- スライスチーズ …… 1 枚 (18g)
- オリーブ油 …… 小さじ 1/2
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々

作り方

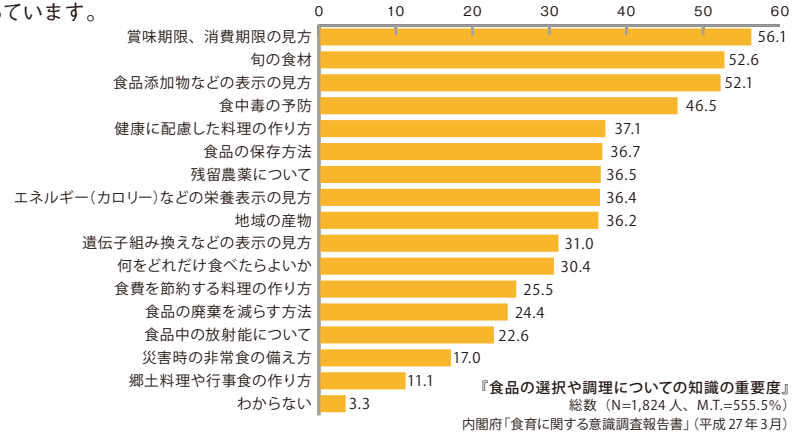
1. キャベツは、2cm ぐらいの幅に、ウィンナーは 4〜5等分の斜め切りにしておく。ミニトマトは半分に、スライスチーズは細切りにしておく。
2. 小さめのフライパンにオリーブ油を入れ、キャベツとウィンナーを軽く炒め、塩・こしょうをする。
3. 2 をフライパンのまわりに均等に広げたら、真ん中をくぼませ、そこに卵を割り入れる。
4. フライパンのふちに水大さじ 1 を入れて、フタをしたら弱火で、好みのかたさに焼く。

＊ココット容器などに入れて、電子レンジで作っても。その場合は、卵の黄身に爪楊枝で 2 〜 3 箇所穴を開けて、ラップをふんわりかけ、600W で様子を見ながら、2 分ぐらいを目安に！

【食育豆知識】

関心のある食の知識（意識調査）

食品の選択や調理について、重視している知識として、「賞味期限、消費期限」を挙げた人が全体の６割弱で一番多く、ついで「旬の食材」「添加物表示の見方」「食中毒の予防」が高い割合を示しています。これらの項目については、男性よりも女性に多く、農村部よりも都市部で多くなっています。



『食品の選択や調理についての知識の重要度』
総数（N=1,824 人、M.T.=555.5%）
内閣府「食育に関する意識調査報告書」（平成 27 年 3 月）

【食材豆知識】

■春キャベツ

春（系）キャベツは丸くて小さく葉は巻き方が緩く、柔らかくて薄く，黄緑色で、水分が多く甘味があり、サラダ等の生食に向いている。加熱するとベチャついて崩れやすいので加熱調理には向いていない。３月～７月初めに主に出回り（旬は４月から５月半ば）、春玉とも呼ばれ、出始めは新キャベツと言う。全体的に緑色が濃く弾力があり、芯の切り口が小さくて、巻きが緩く、軽めの物が良い。生で丸ごと（カットすると断面が劣化する）ポリ袋等に入れて芯を下にして冷蔵庫野菜室で保存。春キャベツは長い期間は保存できない。

上：春キャベツ
下：キャベツ（寒キャベツ）

■新玉ねぎ

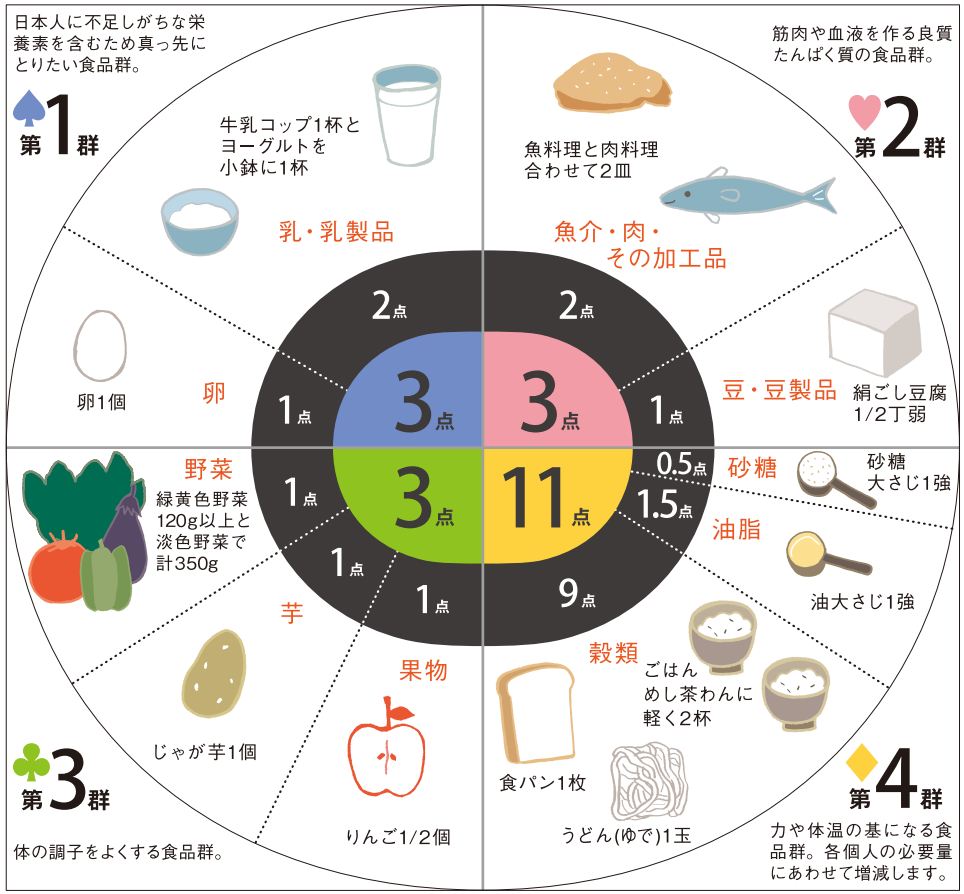
春先の４～５月に出回る早生種。形が扁平で柔らかく、辛味が少なく甘味があり食べやすい。玉ねぎ独特の香り・辛味成分には新陳代謝を活発にしたり、コレステロールの代謝を促進することで、血液サラサラにすると言われている。ビタミンB1の働きを助けてくれるので、豚肉などと合わせた料理では疲労回復に有効である。水分が多いため、常温の暗所に保存しても腐りやすいから要注意。冷蔵庫保存で、２～３日間で食べきるようにする。トマトとの「簡単サラダ」や豚しゃぶの「付け合せ」として生食がおススメ。

上：新玉ねぎ
下：玉ねぎ

四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の“四群点数法”です。何をどれだけ食べたらいいのかを知ることで、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを『80kcal=1 点』という単位で表し１日 20 点（1600kcal）を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第１群・第２群・第３群の各食品群から3点ずつ（3・3・3=9点）を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

１日にこれだけ食べよう

1日＝20点 1600kcal