

人口と世帯()内は前月比 人口 141,837人(+18人)
男性:70,843人(+13人) 女性:70,994人(+5人)
世帯数:61,934世帯(+53世帯)
(令和4年10月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町11番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
▶▶▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/

今日のごはんは明日のげんき! ~笑顔でつくる健康なまち 深谷~

『カブ』~実も葉もおいしい健康野菜~

カブは、キャベツ、菜の花やブロッコリーなどと同じアブラナ科野菜の一種で、『日本書紀』にも記録されており、昔から栽培されている農作物です。埼玉県で盛んに栽培されている野菜の一つで、農林水産省が公表している令和2年産野菜生産出荷統計によると、その収穫量は全国で2番目であることが発表されています。

実だけでなく葉までおいしく食べることができる野菜ですが、実と葉で含まれている栄養成分は大きく違います。淡色野菜に分類される実には、ビタミンCやカリウムが多く、緑黄色野菜に分類される葉には、β-カロテン、ビタミンB₁、B₂、C、カルシウムが豊富に含まれています。

また、実と葉の両方には、抗酸化成分のグルコシアネートが多く含まれており、生活習慣病の予防に効果的であることが報告されています。10~12月頃に多く収穫され、特に寒い時期のカブは甘味が増し、味もおいしくなるのが特徴です。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助教
管理栄養士
高木智弘さん

キレイ・元気を応援します! No.101

炒めた長ネギとカブが優しい味のスープです

カブとベーコンの味噌ミルクスープ

栄養価 (1人分=半分)

エネルギー 126kcal	たんぱく質 5.2g	脂質 7.8g	炭水化物 9.8g	塩分 0.9g
------------------	---------------	------------	--------------	------------



おすすめポイント

- ・カブは火が通りやすく、短時間で柔らかくなります
- ・隠し味は味噌。まろやかなお味に。

材 料 (2人分)

カブ2個、カブの葉1株の5cm程度、長ネギ1/2本、ベーコン20g、バター小さじ1/2、顆粒コンソメ小さじ1/2、味噌小さじ1/2、水150ml、牛乳150ml、黒コショウ少々

作り方

- 1 カブは葉をおとし、皮をむいて6~8等分のくし切りにする。
 - 2 カブの葉は洗ってみじん切り、長ネギは1センチの小口切りにする。ベーコンは1センチ幅に切る。
 - 3 鍋にバター、ベーコンを入れて弱火にかける。バターが溶けたら長ねぎを入れ、2~3分炒める。
 - 4 カブ、カブの葉を入れて炒め、カブの表面がうっすら透き通ったら水と顆粒コンソメを入れて煮る。
 - 5 沸騰したら牛乳を入れ、ひと煮立ちしたら味噌をといて火を止める。
 - 6 黒コショウで味をととのえる。
- (レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 櫻田美羽)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!

メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。