



# みとよ キッチン



vol.17

今月は

健康課の管理栄養士による  
健康レシピ

旬の白菜で体の中から温まる

## 白菜の巣ごもり卵



### 材料(2人分)

- 白菜 2～3枚
- 卵 2個
- ごま油 小さじ1/2
- だし汁 1/4カップ
- みりん、しょうゆ 大さじ1/2

### 作り方

- ① 白菜の芯は1cm幅に、葉はザク切りにして分けておく。
- ② フライパンを中火で熱して、ごま油を馴染ませる。白菜の芯を入れて軽く炒め、だし汁を入れて蓋をし、3分程度蒸し煮にする。
- ③ ②を強火にして、みりんとしょうゆ、白菜の葉を入れてしんなりするまで煮立て、くぼませたところに卵を落とす。
- ④ 中火にして卵がお好みの固さになるまで火を通す。

### 管理栄養士からのコメント

旬の白菜をたっぷり使った、寒い12月にぴったりの温かいレシピです。

冬の食卓に欠かせない白菜は、水分が多く低カロリーで、食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。

また、卵には良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が含まれています。

栄養いっぱいの白菜と卵を合わせた「巣ごもり卵」は、体を温める1品です。

### 栄養価(1人分)

- エネルギー：115kcal ●タンパク質：7.3g
- 脂質：6.5g ●炭水化物：5.6g
- 食物繊維：1.3g ●塩分：0.9g

▶問い合わせ 健康課 ☎ 73-3014

**早** いもので今年も残すところあと1カ月となりました。年末年始の連休には、何を食べようか、どこに遊びに行こうか、など、考えるだけでもワクワクしますよね！

家族が集まるこの機会を利用して、今一度、もしもの災害時の対策を話し合ってみませんか？3・4ページの「避難カード」に避難時の行動をまとめて、目に付くところに貼っておきましょう。

表紙は、仁尾中学校で、シェイクアウト避難訓練と併せて行われたリアル避難所運営ゲームの様子です。実際にテントを張ったり、避難者を誘導したりして、有事の際に自分たちができることは何かを確認しました。

### 後記 編集



### 市公式LINEをご利用ください

防災や観光・イベントなどの市政情報を発信しています。また、受信設定をすると、希望する情報のみを受け取ることができます。



▲友だち追加はこちらから

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

### 三豊市の人口

※令和7年11月1日現在 ( )内は前月比

世帯数 23,297 世帯(-10) 総人口 57,073 人(-46) 男 27,505 人(-32) 女 29,568 人(-14)

※香川県人口移動調査による