体にやさしいレシピ～小かぶとベーコンのチーズ炒め～

更新日：2026年11月09日　ページID：8379



トピックス

材料（2人分）

- 葉付き小かぶ・・・・・3個
- ベーコン・・・・・・・4枚（60g）
- ピザ用チーズ・・・・・70g
- オリーブオイル・・・・大さじ1
- にんにく・・・・・・・1/2かけ
- 粗びき黒こしょう・・・少々

〈下準備〉

・小かぶ・・・よく洗い、皮つきのまま一口大の乱切りにする。かぶの葉は、2cm幅に切る。

・ベーコン・・・3cm幅に切る。

・にんにく・・・薄切りにする。

〈作り方〉

1.フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りがたったら、かぶ、ベーコン、かぶの葉を入れて中火で炒める。

2.かぶの葉に火が通ったら、黒こしょうをふり、さっと炒め合わせる。

3.最後にチーズを加え、火を止める。余熱で全体を混ぜ合わせ、チーズがとろりと溶けたら完成。

☆かぶは歯ごたえが残っている方が美味しいです。皮つきのまま炒めることで、シャキッとした食感も楽しめます。火の通りが早いので、炒めすぎないように注意しましょう。

〈ポイント〉

💡かぶの葉はカルシウムが豊富（100g中250mg）！乳製品より吸収されにくいですが、魚やきのこに多い「ビタミンD」を組み合わせることで吸収率がアップします。ちなみに、日光浴（目安：春夏15分、秋冬30分～1時間）でもビタミンDは体内で作られるので、骨活になります♪

💡味つけは、ベーコンとチーズの塩気だけで十分。加工食品を使うときは、調味料を「引き算」するのが減塩のコツです！

1人分の栄養価

表示切替 スクロール 表示中 画面内 非表示中

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維
295kcal	16.3g	22.2g	11.6g	730mg	426mg	2.0mg	4.2g

食生活のワンポイント

バランスの良い食事は、 主食・主菜・副菜」を組み合わせることです。

加えて、『日1回は牛乳・乳製品と果物」をそろえると、いっそう栄養バランスが整います。

【主食（ごはん、パン、めん）】炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

【主菜（肉、魚、卵、大豆製品）】たんぱく質を多く含み、筋肉や体をつくります。

【副菜（野菜、いも、海藻、きのこ）】ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。

【プラス牛乳・乳製品と果物】骨の健康（カルシウム）やビタミンの補給に。



丼ものやカレーライスのように、1皿で主食、主菜、副菜がそろう料理でも大丈夫です。

【3食】1日3食食べましょう。

・朝食を抜くと、かえって太りやすくなり、糖尿病のリスクも高まります。





【よく噛む】ゆっくりよく噛んで食べましょう。1口30回が目安。

・満腹感を得られやすく、食べすぎを防ぎます。

・唾液が出て虫歯や口臭を予防し、脳が刺激され認知症の予防にもつながります。

【適塩】おいしく減塩を心がけましょう！

・高血圧を予防し、脳卒中や心臓病、腎臓病、胃がんのリスクを減らします。

・目標：**広島県が目指す食塩摂取量は「1日8g以下」**です。

・コツ：漬物や加工食品を控えましょう。めん類の汁を残すだけで、塩分約3gを減らせます。





【野菜】1日350gを目標に（生活習慣病予防に！）

・目安は1日5皿分の野菜のおかずです。加熱するとカサが減って食べやすくなります。

ダウンロード

小かぶとベーコンのチーズ炒め (PDFファイル: 256.0KB)

この記事に関するお問い合わせ先

健康推進課
〒731-4292 広島県安芸郡
熊野町中溝一丁目1番1号
電話番号：082-820-5637
ファックス：082-854-8009
お問い合わせフォーム

PDFファイルを閲覧するには「Adobe Reader（Acrobat Reader）」が必要です。お持ちでない方は、左記の「Adobe Reader（Acrobat Reader）」ダウンロードボタンをクリックして、ソフトウェアをダウンロードし、インストールしてください。

法人番号9000020343072

〒731-4292　広島県安芸郡熊野町中溝一丁目1番1号
電話番号： 082-820-5600（総合案内）
ファックス：082-854-8009
開庁時間：月曜日から金曜日午前8時30分から午後5時15分

Copyright (c) 2026 Kumano Town. All Rights Reserved.