

食育の日♪献立紹介♪

ピーマンと油揚げの甘辛炒め

材料/2人分

ピーマン	中サイズ3個（100 g）	
しめじ	1/4 株 （40 g）	
油揚げ(油抜き不要のもの)	1/2 枚 （15 g）	
ごま油	小さじ1	
A {	濃口しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
七味唐辛子	少々	



7月～
8月

作り方

- ① ピーマンはへたと種を取り細切りにする。油揚げは短冊切りにする。
- ② しめじはいしづきを取り、1本ずつほぐしておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、しめじを炒める。火が通ったらピーマンと油揚げ、Aを加えさっと炒める。
- ④ 器に盛り付け、好みで七味唐辛子を振る。

1人分

エネルギー 71kcal

塩分 0.4g

今月の食材 『ピーマン』

ピーマンにはビタミンC、βカロテン、ビタミンE、カリウムなどが多く栄養価抜群の野菜です。切り口が変色しておらず、表面がフカフカせず、つやつやで締まっているものが新鮮です。水気をよくふきとって保存しましょう。ピーマンの細胞は縦方向に並んでいますので、横方向に切ると青臭さが出やすくなります。苦手な方は縦方向に切るのがオススメです。

やってみよう！減塩☆

1日分の塩分は

男性 7.5g 女性 6.5g 未満が目標です！

*塩小さじ1杯は6gです。

ピーマンのシャキッと食感に、油揚げの旨みがジュワッと広がり、噛むたび美味しい一品です。ごま油の香り、七味の辛味も加わり減塩でも美味しくいただけます。お弁当にもオススメです。

毎月 19 日は食育の日

月に一度、食生活を見直してみましょう。

♡朝食は毎日食べていますか？

♡主食・主菜・副菜がそろっていますか？

♡よくかんで、ゆっくり食べていますか？



第二次今治市健康づくり計画

「バリッと元気」推進中！！

詳しくは健康推進課(中央保健センター)まで☆