



食育の日♪ 献立紹介♪

グリーンピースと野菜の卵とじ



5月～
6月

材料/2人分

グリーンピース	さやつき	50g (むき身約20g)
キャベツ		80g
にんじん		15g
玉ねぎ		50g
卵		1個
a	だし汁	100ml
	濃口しょうゆ	小さじ1と1/2
	砂糖	小さじ1/2

作り方

- ① グリーンピースはあらかじめ柔らかく茹でておく。
- ② キャベツはざく切り、にんじんは太めの干切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンにキャベツ、にんじん、玉ねぎを入れ、aも加えて蓋をし、柔らかくなるまで煮る。
- ④ グリーンピースを散らし、溶いた卵を回し入れて蓋をし、卵に火を通す。

1人分
エネルギー 76kcal
塩分 0.8g

今月の食材 『グリーンピース』

グリーンピースは、えんどうの未熟果で、でんぷん、たんぱく質、カリウム、亜鉛、ビタミンB₁、B₂、B₆、ナイアシンなどが含まれています。

缶詰や冷凍品として一年中流通していますが、やはり春から初夏の旬の味わいは格別です。この時期はたっぷり使って旬の味覚を堪能しましょう。

やってみよう！減塩☆
1日分の塩分は
男性8.0g 女性7.0g
が目標です！

*塩小さじ1杯は6gです。
旬のグリーンピースの甘味とだし汁の旨味で、減塩でもおいしくいただくことができます...

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☆