

# 食育の日♪献立紹介♪

## なすのさっぱりカレー煮



6月～  
7月

材料/2人分

なす	200g(大1本)	
トマト	100g(1/2個)	
合挽き肉	60g	
サラダ油	小さじ1	
a	かつおだし	100cc
	濃口しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	カレー粉	小さじ1
	ウスターソース	小さじ1
b	片栗粉	小さじ1/2
	水	小さじ1

### 作り方

- ① なすは輪切りにする。トマトは小さめに切っておく。
- ② 合挽き肉は、フライパンで完全に火が通るまで炒めて、取り出しておく。なすは、サラダ油を入れ、軽く焼き目がつくまで炒める。
- ③ 合挽き肉をフライパンに戻し、aの調味料を加え、ひと煮立ちさせる。その後トマトを入れて軽く火を通す。
- ④ 最後にbの水溶き片栗粉でとろみをつける。

1人分  
エネルギー 151kcal  
塩分 0.8g

### 今月の食材『なす』

なすの紫色の皮にはポリフェノールの一種である「ナスニン」が含まれており、ガンや動脈硬化、高血圧を予防する効果があると言われています。切り口がみずみずしく、へたがしっかりし、とげが鋭いものほど新鮮です。ラップに包み、冷蔵庫に入れることで3～4日保存できますが、冷やしすぎると縮んでしまうため、野菜室で保存するようにしましょう。

### 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。  
カレーのスパイシーな風味とかつおだしのうま味で、減塩でも美味しくいただけます...

### 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☆