

# 食育の日♪献立紹介♪

## ズッキーニとえびのマヨネーズ炒め



7月～  
8月

### 材料/2人分

ズッキーニ	150g
えび	100g
酒	大さじ1
油	小さじ2
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1
ブラックペッパー	少々
パセリ	少々

### 作り方

- ① えびは殻をむき、酒を揉み込む。
- ② ズッキーニを5mm～1cmの幅で輪切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、ズッキーニを入れ、中火で両面に薄く焼き色がつくまでソテーする。
- ④ えびを加え、火が通ったらコンソメを加えて炒め合わせる。
- ⑤ マヨネーズを加え、全体に絡ませる。
- ⑥ お皿に盛り、仕上げにブラックペッパーとパセリを振りかける。

1人分  
エネルギー 140kcal  
塩分 0.6g

### 今月の食材『ズッキーニ』

一見、きゅうりのようにも見えますが、かぼちゃの仲間です。完熟してから食べる他のかぼちゃと違い、ズッキーニは開花後5～7日の未熟果を食べます。

くせがないので、様々な料理に使えます。煮込みや炒め物、ソテー、フライ、ゆでてサラダにしたり、天ぷらなどにも用います。

日本でも80年代に栽培が始まり、年々人気が高まっています。

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。  
えびの旨味とマヨネーズの  
コクで、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よう。  
♡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☆