

食育の日♪ 献立紹介♪

ゴーヤの味噌チーズ和え



8月～
9月

材料/2人分

ゴーヤ	80g
玉ねぎ	60g
クリームチーズ	30g
味付けのり	1枚
味噌	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1

作り方

- ① ゴーヤは薄く切って塩もみし（分量外）、10分おく。その後、2分ほど茹でる。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、電子レンジで1分加熱する。加熱後冷ましておく。
- ③ 深皿にゴーヤ、玉ねぎ、味噌、砂糖を入れて混ぜる。ある程度混ぜたら、小さくちぎったクリームチーズとのりを加え、さっと和える。

1人分

エネルギー 85kcal

塩分 0.7g

今月の食材 『ゴーヤ』

新鮮なものはつやと張りがあり、鮮やかな緑色です。ゴーヤの特徴である苦みは、いぼが小さく密集して緑が濃いものほど強いようです。苦み成分のククルビタシンには食欲増進効果があると言われています。ビタミンC、カリウムも多く含むので夏バテ改善におすすです。まるごと保存する場合は新聞紙で包んでポリ袋へ入れて冷蔵庫へ、縦半分にカットしたものは種とわたを取り除き、ラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。

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。
味噌とクリームチーズの
コクが合わさり、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☆