

# 食育の日♪献立紹介♪

## しめじと小松菜のバターしょうゆ炒め



9月～  
10月

### 材料/2人分

しめじ	80g
小松菜	100g
にんにく	10g
無塩バター	5g
酒	大きじ1/2
濃口しょうゆ	大きじ1/2
ミニトマト	2個

### 作り方

- ① しめじは石づきを除いて小房に分け、小松菜は3～4cm幅に切る。
- ② にんにくはすりおろし、ミニトマトは半分に切っておく。
- ③ フライパンにバターを熱し、にんにくを入れ、香りがたったら小松菜の茎の部分を入れて炒める。
- ④ ある程度火が通ったら小松菜の葉、しめじを入れてしんなりするまで炒める。
- ⑤ 酒を加え、アルコールを飛ばしたら、しょうゆを回し入れ、水気がなくなったら火を止めて器に盛り、ミニトマトを飾る。

1人分

エネルギー 50kcal

塩分 0.7g

### 今月の食材 『しめじ』

しめじはビタミンB<sub>2</sub>、ナイアシン、パントテン酸などを含みます。食物繊維が豊富なので、便秘の解消などに効果的です。

また、うまみ成分のアミノ酸も多く、煮物、炊き込みご飯、汁物、天ぷら、炒め物など、和洋中と幅広く利用できます。

かさが小ぶりで開きすぎず、ハリと弾力があるものが新鮮なしめじです。

### 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。

にんにくの風味とバターの  
コクで、塩分が少なめでも  
おいしく食べることができます。

### 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

「パリッと元気」推進中！！

詳しくは健康推進課(中央保健センター)まで☆