

食育の日♪ 献立紹介♪

大根のマヨサラダ



10月～
11月

材料/2人分

大根	120g
豆苗	20g
ちくわ	小1本
かつお節	1g
レモン汁	小さじ1/3
マヨネーズ	大さじ1

作り方

- ① 大根は短冊切りにして塩もみし（分量外）、10分おく。その後、水で洗う。
- ② ちくわは食べやすい大きさに切る。豆苗はさっとゆでて、4cmくらいの長さに切る。
- ③ ①②をレモン汁とマヨネーズで混ぜ合わせる。
- ④ かつお節をふりかけてさっと混ぜ、皿に盛り付ける。

今月の食材 『大根』

大根の根の部分は、葉に近い部分より下にいくほど辛みが強くなります。生で食べるのであれば、辛みが少ない葉に近い部分がおすすめです。辛み成分のイソチオシアネートは、血栓予防に効果的と言われています。葉はペーパータオルにくるんでポリ袋に入れると、野菜室で2～3日保存できます。根はペーパータオルにくるんでポリ袋へ入れ、立てて野菜室で保存すると10日～2週間もちます。

1人分

エネルギー 76kcal

塩分 0.4g

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。
マヨネーズのコクとレモンのさわやかな風味で、減塩でも美味しいです。

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☆