

# 食育の日♪ 献立紹介♪

## 白菜とマイタケのオイマヨ炒め



12月～  
1月

材料/2人分

白菜	140g
マイタケ	40g
マヨネーズ	大さじ1
オイスターソース	小さじ2
おろしにんにく	4g
ごま油	小さじ1
こしょう	少々

### 作り方

- ① 白菜はざく切りにし、マイタケはいしづきを取ってほぐす。
- ② フライパンにごま油とおろしにんにくを入れて熱し、白菜とマイタケを中火で炒める。
- ③ 火が通ったら弱火にし、マヨネーズとオイスターソースで味をととのえる。
- ④ こしょうをふりかけ、皿に盛り付ける。

1人分

エネルギー 83kcal

塩分 0.8g

### 今月の食材 『白菜』

白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多く、風邪の予防や免疫力アップに効果があると言われています。他にもカリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラルや食物繊維を含んでいます。外側の葉が鮮やかな緑色で、葉が隙間なくつまっているものを選びましょう。

丸のまま保存するときは新聞紙に包んで冷暗所に、カットしたものはラップで密封し、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。

マヨネーズとオイスターソースのコクで、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☆