

# 食育の日♪献立紹介♪

## 水菜のガーリックベーコン炒め



1月～  
2月

### 材料/2人分

水菜	160g
にんにく	1かけ
ベーコン	20g
油	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
こしょう	少々

### 作り方

- ① 水菜はざく切り、にんにくはみじん切りに、ベーコンは角切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく・ベーコンをしっかり炒める。
- ③ 水菜を加え、さっと炒める。
- ④ 鶏がらスープの素、こしょうを入れる。

1人分  
エネルギー 104kcal  
塩分 0.6g

### 今月の食材 『水菜』

水菜は、日本特産の野菜で、京都で古くから栽培されていた京野菜です。

カロテンとビタミンCが豊富で、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル類、食物繊維も多く、バランスの取れた緑黄色野菜です。

保存する時は、乾燥させないように新聞紙で包んでから、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ入れましょう。

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。  
にんにくの風味やベーコンの旨みで、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☆