

食育の日♪ 献立紹介♪

カリフラワーのカレー炒め



2月～
3月

材料/2人分

| | | |
|---------|---------|--------|
| カリフラワー | 100g | |
| パプリカ | 40g | |
| A | 無糖ヨーグルト | 大さじ2 |
| | マヨネーズ | 小さじ1 |
| | カレー粉 | 小さじ1/2 |
| | はちみつ | 小さじ1 |
| オリーブオイル | 小さじ1 | |

作り方

- ① カリフラワーは小房に分け、電子レンジ600Wで2分加熱して水けを切る。パプリカは1cm角に切る。
- ② Aの調味料を混ぜておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、カリフラワーとパプリカを炒める。
- ④ 火が通ったら弱火にし、Aを入れてさっと炒め、皿に盛りつける。

今月の食材 『カリフラワー』

地中海東部沿岸原産で、キャベツの仲間です。

カリフラワーにはビタミンCが多く含まれており、加熱しても損失が少ないのが特徴です。茎にもビタミンCが豊富なので捨てずに食べると良いです。

白いつぼみがぎっしり詰まって盛り上がっているものを選びましょう。保存するときは、かために茹でて冷凍庫に入れておくと変色を防ぐことができ、長持ちします。

1人分

エネルギー 74kcal

塩分 0.1g

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。
カレーのスパイスとヨーグルトの酸味が合わさり、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☆