

食育の日♪ 献立紹介♪

豆苗と卵と牛肉のオイスター炒め



3月～
4月

材料/2人分

豆苗	140g	
牛こま切れ肉	50g	
a	酒	小さじ1
	おろししょうが	小さじ1/2
	片栗粉	小さじ1
卵	1個	
油	小さじ2	
b	酒	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	濃口しょうゆ	小さじ1/2
	オイスターソース	大さじ1/2

作り方

- ① 牛肉は一口大に切り、aを揉み込んでおく。豆苗は根元を切り落とし、さらに半分に切る。卵は溶いておく。
- ② フライパンに分量の油を熱し、溶き卵を流し入れて菜箸で大きくかき混ぜ、半熟になったら取り出す。
- ③ 残りの油をフライパンに加えて熱し、牛肉を炒める。
- ④ ある程度火が通ったら豆苗を加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤ bを加えて混ぜ、最後に卵を戻して大きく混ぜる。

1人分
エネルギー 179kcal
塩分 0.9g

今月の食材 『豆苗』

豆苗は、えんどうの新芽と、つる先5～10cmの若芽のことです。カロテンやビタミンCが豊富で、皮膚や粘膜を守り、体に抵抗力をつける効果が期待できます。またビタミンE、B群、ミネラルなども豊富に含まれています。

芽が鮮やかな緑色で、みずみずしいものを選びましょう。育ちすぎているものは、かたくなるので注意しましょう。

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。
牛肉の旨みやオイスターソースのコクで、塩分が少なくてもおいしく食べられます。

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

「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☆

