

食育の日♪ 献立紹介♪

春キャベツの中華あんかけ



4月～
5月

材料/2人分

キャベツ	160g
干ししいたけ	2枚
コーン（缶詰）	20g
おろししょうが	1g
ごま油	小さじ1
a { 鶏がらスープの素	小さじ1
干ししいたけの戻し汁	200ml
b { 片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

作り方

- ① 干ししいたけは水で戻す。軸をとり、薄切りにする。キャベツはざく切りにする。
- ② フライパンにごま油とおろししょうがを入れて熱し、キャベツと干ししいたけを炒める。しんなりしてきたらコーンを入れてさっと混ぜる。
- ③ aを合わせ、②に入れてひと煮立ちさせる。
- ④ bの水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

1人分

エネルギー 63kcal

塩分 0.7g

今月の食材 『春キャベツ』

春キャベツは3～5月頃が旬です。内部が黄緑色で、葉の巻きがゆるく、葉質がやわらかいのが特徴です。

キャベツには主にビタミンC、ビタミンUが含まれています。ビタミンUは、キャベジンとも呼ばれる水溶性ビタミン様物質で、胃の粘膜を修復する働きがあります。

保存するときは、ラップで包むなどして、キャベツの切り口が空気に触れないようにしましょう。

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。
干ししいたけの戻し汁にうま味が多く含まれているので、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☆