

食育の日♪献立紹介♪

レタスとトマトのシーチキン炒め



5月～
6月

材料/2人分

レタス	100g
ミニトマト	4個
シーチキン	40g
濃口しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① レタスは手で一口サイズにちぎり、ミニトマトはヘタを取っておく。
- ② 熱したフライパンにシーチキンを油ごと入れ、少し炒める。
- ③ レタスを加えて炒め、しんなりしてきたら、トマトを加えてさらに炒める。
- ④ しょうゆを回し入れて混ぜる。

1人分

エネルギー 74kcal

塩分 0.6g

今月の食材 『レタス』

レタスはサラダのイメージが強い野菜ですが、炒め物、鍋、スープなどの加熱調理もおすすです。しんなりしてかさが減ることで、食物繊維などがたっぷり摂れるようになります。

また、刃物で切ると切り口が茶色くなってしまうので、変色を防ぐにはできるだけ手でちぎるようにしましょう。

やってみよう！減塩☆

1日分の塩分は

男性 7.5g 女性 6.5g
が目標です！

*塩小さじ1杯は6gです。
シーチキンを油ごと使い、
旨みを丸ごと使うことで減
塩で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☆