

食育の日♪ 献立紹介♪

ミニトマトのさっぱりマリネ



6月～
7月

材料/2人分

ミニトマト	10個	
青しそ	4枚	
木綿豆腐	50g	
a	酢	小さじ2
	オリーブオイル	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/6

作り方

- ① ミニトマトは半分に切る。青しそは千切りにする。豆腐はキッチンペーパーにくるんで水けを切り、手で適当な大きさにちぎる。
- ② aの調味料を合わせ、マリネ液をつくる。
- ③ ①と②を合わせる。冷蔵庫に入れて冷やす。

今月の食材 『ミニトマト』

ミニトマトとトマトを比較すると、ミニトマトの方がグラムあたりの栄養価が高いです。赤い色素はリコピンによるもので、抗酸化作用を持っています。さらに血圧降下作用が期待できる、カリウムが多く含まれています。

保存するときは、ポリ袋などに入れて口を閉め、野菜室に入れておくと長持ちします。

1人分

エネルギー 66kcal

塩分 0.5g

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。
青しそを入れることで風味が増し、減塩でも美味しくいただけます...

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☆