

食育の日♪献立紹介♪

つるむらさきとベーコンのオイスターソース炒め



7月～
8月

材料/2人分

つるむらさき	170g	
ベーコン	10g	
油	小さじ1	
しょうが(すりおろし)	小さじ1/2	
a {	オイスターソース	小さじ2
	酒	小さじ2

作り方

- ① つるむらさきは3cm幅に切り、茎の太い部分は縦半分に切る。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ フライパンに油としょうがを入れて炒め、ベーコンも加えて炒める。
つるむらさきを茎から入れ、ある程度火が通ったら葉も加えて炒める。
- ④ 大さじ2の水を入れて蓋をして1分間蒸す。
- ⑤ aを回し入れて全体に絡める。

1人分

エネルギー 62kcal

塩分 0.8g

今月の食材『つるむらさき』

熱帯アジア原産のつる性植物で、つる先の若い葉と茎を食用にします。

青菜が少ない真夏が旬で、カロテン・ビタミンC・カリウム・カルシウムなどが豊富に含まれています。

保存する時は、茎にしめらせたキッチンペーパーを巻き、ビニール袋へ入れて冷蔵庫に保管しましょう。

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。
ベーコンの旨みとしょうがの風味で減塩でも味がしっかり感じられます。...

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☆

