

食育の日♪献立紹介♪

オクラと厚揚げのピーナッツ炒め



8月～
9月

材料/2人分

オクラ	140g
厚揚げ	1/2枚
ピーナッツ	10g
サラダ油	小さじ1
a { 味噌	小さじ1
みりん	大さじ1

作り方

- ① オクラは1分ほどゆでて冷水にとる。ヘタを取り、斜め2等分に切る。厚揚げはキッチンペーパーでおさえて油をとり、一口大に切る。ピーナッツは細かく砕いておく。
- ② フライパンに油を熱し、オクラ、厚揚げの順に炒める。火が通ったら、砕いたピーナッツを入れてさっと炒める。
- ③ aの調味料を加え、味をととのえる。

1人分
エネルギー 151kcal
塩分 0.8g

今月の食材 『オクラ』

オクラのネバネバ成分にはペクチンという水溶性食物繊維が含まれており、コレステロールの吸収抑制や血糖の急激な上昇を抑える作用があります。他にもカロテン、ビタミンC、カリウムなど様々なビタミン・ミネラルが含まれています。

冷蔵保存するときは、ポリ袋に入れて野菜室で保存します。冷凍保存の場合は、かために塩ゆでしてから保存袋に入れ、冷凍室で保存しましょう。

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。
ピーナッツの香ばしさにより、薄味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☆