

食育の日♪ 献立紹介♪

舞茸のしょうゆマヨ焼き



9月～
10月

材料/2人分

舞茸	150g
a {	マヨネーズ 大さじ1
	濃口しょうゆ 小さじ1
こねぎ	少々

作り方

- ① 舞茸は手でさいてほぐし、こねぎは小口切りにする。
- ② aを混ぜ合わせておく。
- ③ 耐熱皿にアルミホイルを敷き、その上に舞茸を均等に広げ、aを全体にかける。
- ④ オーブントースターで8～10分程度焼く。
(※焼き時間はお使いの機器に合わせて調整してください。)
- ⑤ 軽く焼き色がついたら、皿に盛り付け、ねぎをちらす。
(※お好みで七味唐辛子などもおすすめです。)

今月の食材 『舞茸』

舞茸は、「見つけると舞うほどうれしい」というのが名の由来と言われています。

歯ごたえと独特の香り、うまみで人気のきのこですが、ビタミン・ミネラルも豊富に含んでいます。

肉厚で密集しており、触るとパリッと折れるようなものが新鮮です。

1人分

エネルギー 56kcal

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。
オーブンで焼くことによつて舞茸の旨みを引き出し、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

「パリッと元気」推進中！！

詳しくは健康推進課(中央保健センター)まで☆

