

# 食育の日♪ 献立紹介♪

## チンゲンサイの洋風塩昆布和え



10月～  
11月

材料/2人分

チンゲンサイ	120g
しめじ	40g
塩昆布	4g
オリーブオイル	小さじ1
粉チーズ	小さじ1

### 作り方

- ① チンゲンサイは3cm幅に切る。しめじはいしづきを取り、ほぐす。
- ② ①を耐熱ボウルに入れ、オリーブオイルを回しかける。ラップをかけ電子レンジ500Wで約3分加熱する。
- ③ 軽く水けを切り、塩昆布を入れて和える。
- ④ 最後に粉チーズをふりかける。

### 今月の食材 『チンゲンサイ』

チンゲンサイは白菜の仲間で、シャキッとした歯ごたえがあり、煮崩れしないのが特徴です。

βカロテンが豊富で、抗酸化作用により有害な活性酸素の働きを抑え、老化やがんを抑制する効果が期待できます。その他ビタミンC、カリウム、カルシウムなど、健康の維持に必要な多くの栄養素を含んでいます。

アクやクセがあまりないので、電子レンジでの調理も簡単でオススメです。

1人分  
エネルギー 34kcal  
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。  
塩昆布のうま味とほどよい塩気で、簡単に味付けができます。...

### 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☆