

# 食育の日♪ 献立紹介♪

## たっぷりねぎとベーコンの豆乳スープ

材料/2人分

長ねぎ	140g
ベーコン	10g
おろししょうが	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1
無塩バター	10g
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	100ml
調整豆乳	200ml
こしょう	少々

### 今月の食材 『長ねぎ』

長ねぎは古くから薬用野菜として利用され、さまざまな栄養を含んでいます。なかでも香り成分のアリシンは、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助け、疲労回復などの効果が期待されます。

選ぶときは白い葉鞘部の巻きがしっかりしていて、フカフカしていないもの、切り口がきれいで、みずみずしいものにしましょう。



11月～  
12月

### 作り方

- ① 長ねぎは5mm程度の輪切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブオイル、バター、しょうが、ベーコン、長ねぎを入れて中火にかけてねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ しんなりしてきたら鶏がらスープの素、水を加えて弱めの中火にかけて5分程度煮る。
- ④ 豆乳を加え、こしょうを加えて味をととのえる。

1人分

エネルギー 165kcal

塩分 1.1g

### 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。  
長ねぎの甘みと豆乳のコクで減塩でもホッとのおいしさです。

### 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☆