

食育の日♪ 献立紹介♪

れんこんの落とし焼き



12月～
1月

材料/2人分

れんこん	150g
むきえび	40g
ニラ	15g
A { 片栗粉	大さじ1強
かつお節	2g
ごま油	大さじ2/3
ポン酢しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① れんこんは皮をむき、1/3を粗みじん切りに、残りはすりおろす。えびはぶつ切りにして粗くたたき、ニラは1cm幅に切る。
- ② ①をボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。6等分に分ける。
- ③ フライパンに油を熱し、②をスプーンで落とし入れて丸く平らに整え、弱めの中火で両面をこんがり焼く。
- ④ 小皿にポン酢しょうゆを入れ、つけながら食べる。

1人分
エネルギー 129kcal
塩分 0.7g

今月の食材 『れんこん』

れんこんは秋から冬にかけてが旬であり、冬に出回るれんこんは粘りが出て甘みが増しています。

ビタミンCが多く含まれており、体内でのコラーゲンの合成を助け、皮膚や骨を強化します。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、れんこんにに含まれるデンプンにより加熱してもビタミンCの損失が少なく、効率的に取り入れることができます。

重みがあり、ふっくらと丸みを帯びた形で、表面の凸凹が少ないものが新鮮でおすすめです。

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。
ポン酢しょうゆにつけながら食べることで、塩分の摂取量を減らすことができます。...

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☆