

# 食育の日♪献立紹介♪

## 牛肉と大根のキムチ煮

材料/2人分

|             |         |        |
|-------------|---------|--------|
| 牛もも肉        | 50g     |        |
| 焼き肉のたれ(市販品) | 小さじ1/2  |        |
| 大根          | 140g    |        |
| キムチ         | 40g     |        |
| ごま油         | 大さじ1/2  |        |
| a {         | 水       | 1/2カップ |
|             | 酒       | 大さじ1   |
|             | 顆粒鶏がらだし | 小さじ1/2 |
| b {         | 片栗粉     | 小さじ1/2 |
|             | 水       | 大さじ1/2 |
| いり白ごま       | 適量      |        |

### 今月の食材 『大根』

大根の根の部分は95%が水分で、ビタミンCと消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれています。

葉はカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維が豊富な緑黄色野菜です。

選ぶときはヒゲ根が少なく、ハリとツヤがあり、ずっしりと重みがあるものにしましょう。



1月~  
2月

### 作り方

- ① 大根は5mm厚さのちょう切りにし、耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジで3~4分加熱する。
- ② 牛肉は一口大に切り、焼き肉のたれをもみ込む。キムチは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、牛肉・キムチを順に加えて炒める。aを加えて煮立て、①の大根を加え、ときどきフライパンをゆすりながら汁を煮つめるよう加熱する。
- ④ bを加えてとろみをつけ、器に盛ってごまをふる。

1人分  
エネルギー 110kcal  
塩分 1.0g

### 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。  
牛肉に少量のたれで下味をつけ、さらにキムチのピリツとした辛さを効かせるのが減塩のコツです。

### 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☆