

食育の日♪ 献立紹介♪

春菊の明太マヨ和え



2月～
3月

材料/2人分

春菊	100g
にんじん	40g
〔鶏ささみ	40g
酒	小さじ1
辛子明太子	10g
マヨネーズ	大さじ1

作り方

- ① 春菊は熱湯で茹で、絞って水けを切り、3cmの長さに切る。にんじんは細切りにし、茹でる。
- ② 鶏ささみは筋を取り、耐熱皿に入れて酒をふりかける。ラップをかけ電子レンジ500Wで2分ほど加熱する。ラップをかけたまま粗熱をとり、手で細かく裂く。
- ③ 辛子明太子は包丁で皮に切れ目を入れ、中身を取り出してマヨネーズと混ぜる。
- ④ ①②③を全て和え、皿に盛りつける。

1人分

エネルギー 92kcal

塩分 0.5g

今月の食材 『春菊』

春菊は栄養価の高い緑黄色野菜です。独特の香り成分には、自律神経に作用して食欲を増進させる働きがあります。

βカロテンや鉄、カルシウムが豊富です。100gあたりのカルシウムの含有量は120mgと牛乳以上で、骨の形成を助けるビタミンKも多く含むので骨粗しょう症予防に効果的です。

乾燥するとすぐに葉がしなびてしまうので、水でぬらした新聞紙で包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存すると長持ちします。

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。

ほんのりと春菊が香り、マヨネーズのコクと明太子の程よい辛さで減塩でも美味しくいただけます。

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☆