

食育の日♪献立紹介♪

さやえんどうとしめじのひき肉炒め

材料/2人分

さやえんどう	40g	
しめじ	100g	
合いびき肉	50g	
油	小さじ1	
にんにく(チューブ)	2cm程度	
しょうが(チューブ)	2cm程度	
a {	濃口しょうゆ	小さじ1と1/2
	みりん	小さじ1と1/2
	酒	小さじ1と1/2
b {	砂糖	小さじ1/2
	片栗粉	小さじ1/2
	水	小さじ1

今月の食材 『さやえんどう』

みつ豆や豆大福などによく使われる「えんどう豆」の、さやがまだ柔らかい時期に早採りしたものが「さやえんどう」です。「さやえんどう」が少し大きくなった未熟な状態の実(種子)は「グリーンピース」です。

さやえんどうはカロテンやビタミンC、食物繊維が豊富です。鮮やかな緑でハリがあるものを選びましょう。



3月~
4月

作り方

- ① さやえんどうは筋をとってさっとゆで、しめじは石づきを除いてほぐす。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく・しょうがを加え、ひき肉も加えて炒める。
- ③ 肉の色が変わってきたらしめじ、さやえんどうの順番に入れて炒める。
- ④ 火が通ったらaを加えてよく炒め、bを回し入れて軽くとろみをつける。

1人分
エネルギー 122kcal
塩分 0.7g

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。
ひき肉のkokとにんにくや
しょうがの風味で減塩でも
おいしくいただけます。

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

「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☆