

# 食育の日♪ 献立紹介♪

## たけのこのきんぴら



4月～  
5月

### 材料/2人分

ゆでたけのこ	120g
人参	40g
油揚げ	10g
しらす干し	10g
ごま油	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
白ごま	小さじ1

### 作り方

- ① 油揚げはペーパータオルで軽く押さえる。ゆでたけのこ、人参、油揚げを細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①としらす干しを炒める。
- ③ 火が通ったら、②に括弧の調味料を合わせる。
- ④ 皿に盛りつけ、白ごまをふりかける。

### 今月の食材 『たけのこ』

竹の地下茎から出てくる若芽がたけのこです。掘りたてのものは生でも食べられますが、そうでないものは、ゆでてアク抜きをしてから調理します。

食物繊維が豊富で、便秘の症状を改善してくれます。さらにコレステロールの吸収を防ぎ、動脈硬化の予防にも役立ちます。

えぐみのもととなるシュウ酸などは、時間が経つと増えるため、できるだけ早くゆでて保存しましょう。

1人分

エネルギー 89kcal

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。  
しらす干しのうま味、ごまの風味がたけのこの美味しさを引き立ててくれます。

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☆