

食育の日♪献立紹介♪

じゃがいものガレット



5月～
6月

材料/2人分

じゃがいも	2個(約250g)
ピザ用チーズ	50g
片栗粉	小さじ2
無塩バター	10g
ケチャップ	小さじ2

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、なるべく細く千切りにする。
(この時水にはさらさない)
- ② ①にチーズ、片栗粉を加えてさっくり混ぜる。
- ③ フライパンを中火で熱し、バターをひく。
- ④ ②をフライパンに入れ、厚さが均等になるように丸く整え、フライ返しなどで押さえつけるようにして焼く。
- ⑤ フライパンをゆするようにして焼き、3分程度焼いたら上下を返す。
(難しい場合は一度皿などに取り出してからひっくり返す)
- ⑥ さらに押さえつけるようにして3分程度焼き、両面がこんがり焼けたら切り分け、ケチャップとともに盛り付ける。

今月の食材 『じゃがいも』

じゃがいもの主成分はでんぷんで、主食にもなる野菜として、世界中で栽培されています。

ビタミンCが豊富に含まれており、これはでんぷんに含まれているため、保存時や加熱時に壊れにくいのが特徴です。カリウムやビタミンB₁、ナイアシンも比較的多く含まれています。

1人分

エネルギー 234kcal

塩分 0.9g

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。

じゃがいもの素材の味とチーズのコク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

「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☆

