

食育の日♪ 献立紹介♪

ししとうと豚肉の香り炒め



7月～
8月

材料/2人分

ししとう	15本(約100g)
たまねぎ	50g
豚コマ切れ肉	50g
ごま油	小さじ1
にんにく(チューブ)	2～3cm
酒	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1/2

作り方

- ① ししとうはヘタを取って、横半分に切る。
たまねぎは薄くスライスする。
豚肉は一口大に切る。
 - ② フライパンにごま油とにんにくを入れて中火～弱火にかける。
 - ③ 香りが立ったら豚肉とたまねぎを入れて炒める。
 - ④ 火が通ったらししとうを加え、手早く強火で炒める。
- ④ 酒・しょうゆを加え、汁気がなくなるまで炒めたら完成。

1人分

エネルギー 127kcal

塩分 0.8g

今月の食材 『ししとう』

ししとうの旬は太陽の光をいっぱいに浴びた6月～8月です。ししとうは、ナス科トウガラシ属の食べ物で、赤色の辛い唐辛子に対して、甘唐辛子と呼ばれることがあります。

抗酸化作用をもち、動脈硬化予防に効果が期待できます。また、免疫力を正常に働かせ、疲労回復も期待できるので、夏に嬉しい食べ物です。ハリとツヤがあって、色が鮮やかなものを選びましょう。

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。
ごま油と香味野菜であるにんにくの香りで、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☆