

食育の日♪献立紹介♪

とろとろレンジなすのポン酢あえ



8月～
9月

材料/2人分

なす	中1本(150g)	
ごま油	大さじ1	
a {	ぽん酢しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1/4
	しょうが(チューブ)	1cm程度
こねぎ・かつお節		
白ごま	適量	

作り方

- ① なすは縦半分に切り、皮へ浅く斜めに切り込みを入れる。さらに長さを3等分に切る。
- ② なすを耐熱ボウルに入れ、ごま油をよく絡める。ふんわりとラップをし、電子レンジで5～6分加熱する。
- ③ なすに火が通ったら、ペーパータオルで余分な水分をふき取る。
- ④ よく混ぜ合わせたaをボウルに入れ、やさしく混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、こねぎ・かつお節・白ごまを上からかける。

※時間があれば15分以上おいておくとしっかり味が染み込みます。

今月の食材『なす』

なすの成分は水分が90%以上で、紫紺色の皮にはアントシアニン系の色素が含まれています。アントシアニンは活性酸素の働きを抑制し、動脈硬化などを予防する効果もあるといわれています。

新鮮なものは、へたがしっかりとし、とげが鋭くとがっているものです。皮の色が濃く、ハリとツヤがあるものを選びましょう。

1人分

エネルギー 86kcal

塩分 0.6g

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。
ごま油やトッピング食材の風味で、塩分控えめでもおいしいです...

毎月19日は食育の日

月に一度、食生活を見直してみましょ。

♡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☆

