

食育の日♪ 献立紹介♪

さつまいもの甘辛肉巻き



9月～
10月

材料/2人分

豚ロース薄切り肉	120g(6枚程度)	
片栗粉	適量	
さつまいも	100g(中1/2本)	
えのき	40g	
A	粒マスタード	小さじ1
	はちみつ	小さじ2
	こいくちしょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1	

作り方

- ① さつまいもは短冊切りにし、3分ほど水に浸け、電子レンジで約3分加熱する。えのきはいしづきを取ってほぐし、電子レンジで約1分加熱する。
- ② 豚肉は片栗粉をまぶし、さつまいもとえのきを巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして焼く。焼き目がついたら蓋をして弱火で1分ほど加熱する。
- ④ Aの調味料を合わせ入れ、絡める。

今月の食材 『さつまいも』

さつまいもの主成分はデンプンで、加熱によって一部が糖質に変わり甘味が増します。ビタミンC、B₁、B₆などを豊富に含んでいることが特徴です。食物繊維はじゃがいもの約2倍含まれており、整腸作用が期待できます。

さつまいもを皮つきで使う場合は、皮の下にアクが多いので3分ほど水に浸けるとよいです。長く浸けるとビタミンCが流出してしまうので注意しましょう。

1人分

エネルギー 284kcal

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。

さつまいもの甘味が引き立ち、少ない調味料で美味しくいただけます。

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☆