

# 食育の日♪ 献立紹介♪

## 炒めにんじんナムル



10月～  
11月

材料/2人分

にんじん	150g (中1本)	
にんにく (チューブ可)	1/2片 (約2cm)	
ごま油	小さじ1	
a	濃口しょうゆ	小さじ1/2
	顆粒中華だし	小さじ1/2
	酢	小さじ1
ごま (いり)	大さじ1	

### 作り方

- ① にんじんは皮をむき、ピーラーでそのまま薄くスライスする。
- ② にんにくは皮をむき、すりおろす。
- ③ aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を弱火で熱し、②のにんにくを入れる。香りがたったら①のにんじんを加え中火で炒める。
- ⑤ にんじんがしんなりしたら、aの調味料を回し入れる。
- ⑥ 汁気がなくなったらゴマを加え、混ぜ合わせて完成。

### 今月の食材 『にんじん』

旬のにんじんは甘みが強く、栄養価も高くなります。にんじんはβ-カロテン含有量が多く、皮膚や粘膜・目の健康に役立つとされています。β-カロテンは皮のすぐ下に多く含まれているので、無農薬栽培のものを皮ごと調理したり、薄めに皮をむいたりすると栄養成分を無駄なく摂取できます。また、油と一緒に摂るとカロテンの吸収率がアップするので、炒め物や揚げ物、サラダなどがおすすめの食べ方です。

1人分

エネルギー 77kcal

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。  
ごまの風味と酢の酸味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☆