

食育の日♪献立紹介♪

豚肉とごぼうのケチャップ炒め

材料/2人分

ごぼう	約1本(140g)	
玉ねぎ	1/4個(50g)	
豚肉	100g	
油	大さじ1/2	
こしょう	少々	
a	酒	大さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1
	ケチャップ	大さじ2



11月～
12月

作り方

- ① ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらして水気をきる。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 耐熱容器にごぼうを入れて水大さじ1を加えて電子レンジで2分～2分30秒加熱する。
(※加熱時間はお使いの機器に合わせて調整してください。)
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を加えて色が変わるまで中火で炒める。
- ④ ごぼう、玉ねぎを加えて火が通るまで炒める。
- ⑤ aを加えてさらに炒め、こしょうをふる。(※お好みでパセリをふってもOK!)

1人分

エネルギー 190kcal

塩分 1.0g

今月の食材 『ごぼう』

ごぼうに含まれる食物繊維のイヌリンやセルロース、リグニンの含有量は、野菜の中でもトップクラス。いずれも便秘の解消、整腸、動脈硬化やガンの予防などに効果があるとされています。

選ぶ時は、まっすぐでヒゲ根が少ないものにしましょう。泥つきのほうが、ごぼうの風味が強くなります。

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。

肉の旨味とケチャップがうま絡み合い、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☆

