

# 食育の日♪ 献立紹介♪

## ほうれん草とじゃこの白和え



12月～  
1月

### 材料/2人分

ほうれん草	1/2束 (100g)	
にんじん	40g	
しいたけ	1枚	
ちりめんじゃこ	10g	
A	木綿豆腐	100g
	ねりごま	大さじ1
	こいくちしょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1

### 作り方

- ① ほうれん草はゆで、4cm幅に切る。にんじんは細切り、しいたけは薄切りにしてゆでる。しっかり水気を切っておく。
- ② 豆腐はキッチンペーパーにくるんで電子レンジで2分加熱し、水気を切る。
- ③ 豆腐をくずしてAを合わせる。
- ④ ①、③、ちりめんじゃこを和え、皿に盛りつける。

### 今月の食材 『ほうれん草』

鉄の含有量が野菜の中でトップクラスです。造血ビタミンである葉酸も豊富に含むため、ビタミンCやタンパク質を含む食材と食べ合わせると、貧血予防に有効です。その他、抗酸化作用をもつβカロテンを多く含み、ガン予防や肌の老化を防ぐ効果が期待できます。

独特のえぐみは、油を使って調理したり、じゃこなどのカルシウムと合わせたりすることで抑えることができます。

1人分

エネルギー 116kcal

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。

ねりごまの風味と、ちりめんじゃこのうま味で、減塩でも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☆