

# 食育の日♪ 献立紹介♪

## シャキシャキ小松菜のチヂミ



1月～  
2月

材料/2人分

小松菜	1/3束 (100g)	
玉ねぎ	1/4個 (50g)	
乾燥ひじき	大さじ1/2	
ごま油	大さじ1/2	
a	水	50cc
	薄力粉	1/2カップ弱 (40g)
	片栗粉	大さじ1
	卵	1個
	中華顆粒だし	小さじ1/2
塩	小さじ1/6	
ポン酢しょうゆ	適量	

### 作り方

- ① 小松菜は洗い1cm長さに切る。玉ねぎは薄くスライスする。乾燥ひじきは水で戻し、水気をきる。
- ② aをよく混ぜ合わせ、①を加えてざっくりと混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油をひき、中火にかける。②を流し入れ、薄くのばす。焼き色がついたらひっくり返す。裏面もカリッとするまで焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。お好みで糸唐辛子をのせ、ポン酢しょうゆをつけて食べる。

1人分

エネルギー 173kcal

塩分 1.0g

### 今月の食材 『小松菜』

小松菜は各地でハウス栽培なども含め通年出荷されていますが、本来寒い冬に採れる野菜であったため、冬菜や雪菜とも呼ばれます。霜が降りた後のほうが甘みが増し、葉も柔らかくなって美味しくなります。カルシウムを多く含んでいますが、野菜に含まれているカルシウムは一般に吸収率が低いので、ビタミンDを多く含む食品(サケやサンマ、干しいたけなど)と組み合わせると効果的に摂取できます。アクやクセが少なく、しゃきとした食感が魅力です。

### 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。  
ごま油の香りを効かし、  
ポン酢しょうゆをつけて食べる  
ことで減塩に繋がります。  
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☆