

食育の日♪献立紹介♪

にらと卵の炒めもの

材料/2人分

卵	2個	
こしょう	少々	
にら	1束と1/2(150g)	
a	濃口しょうゆ	小さじ2/3
	オイスターソース	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	酒	小さじ2
油	小さじ2	



2月~
3月

作り方

- ① にらは洗って、4~5cm程度に切る。
- ② aの調味料は混ぜ合わせておく。卵は溶きほぐし、こしょうを加えておく。
- ③ フライパンに半量の油を入れて熱し、卵を入れて強火で一気にかき混ぜ、半熟くらいで取り出す。
- ④ フライパンへ油を足して強火~中火でにらを炒める。
- ⑤ aの調味料を加えてさらに炒め、卵も戻し入れて全体を混ぜる。

1人分
エネルギー 136kcal
塩分 0.8g

今月の食材 『にら』

にらは、カロテン、ビタミンB₂、ビタミンC、カルシウムやカリウムなどを豊富に含む緑黄色野菜です。

にら特有の強い香りアリシンは、ビタミンB₁の吸収率をアップし、糖質の分解を促進してくれます。

選ぶときは、葉先までピンとしてみずみずしく、葉の色が濃く鮮やかなものにしましょう。

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。
にらと調味料の旨味がしっかり絡み合い、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☆

