

# 食育の日♪ 献立紹介♪

## 新玉ねぎの甘みスープ



3月～  
4月

材料/2人分

新玉ねぎ	1個(200g)
ベーコン	1.5～2枚(30g) *ハーフベーコンなら4枚
マッシュルーム	3個
顆粒コンソメ	小さじ1
水	240ml
オリーブオイル	小さじ1
粗挽きこしょう	少々

### 作り方

- ① 玉ねぎは皮をむき、繊維を断つように薄切りにする。耐熱皿に入れ、電子レンジで約6分加熱する。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコン、マッシュルーム、玉ねぎの順に炒める。
- ④ 水、顆粒コンソメを入れて煮る。ひと煮立ちしたら弱火にして約3分煮る。
- ⑤ 器に注ぎ、こしょうをふりかける。

1人分

エネルギー 88kcal

塩分 1.0g

### 今月の食材 『新玉ねぎ』

春先に出回る早生種。普通の玉ねぎに比べ、水分を多く含むため辛味を感じにくく、やわらかく甘味があります。生食にも向いており、サラダなどにも使えます。栄養価はほぼ同じで、カリウムや食物繊維を含みます。

水分が多いため、長期保存には向きません。ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存し、3～4日以内に食べきるようにしましょう。

### 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。  
玉ねぎの繊維を断つように切り、電子レンジで加熱することで、より甘さが増します。

### 毎月19日は食育の日

月に一度、食生活を見直してみましょ。

♡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☆