

食育の日♪ 献立紹介♪

スナップえんどうとササミの塩炒め



4月～
5月

材料/2人分

スナップえんどう	中さやで約30個	
鶏ささみ	2枚	
酒	小さじ2	
片栗粉	小さじ2	
しょうが	1かけ	
油	小さじ2	
a {	塩	小さじ1/5
	砂糖	小さじ1/3
	濃口しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① スナップえんどうはすじを取り下茹でし、斜め半分に切っておく。
- ② 鶏ささみはすじを取り、縦半分に切った後、薄くそぎ切りにし酒をまぶす。少しおいてから水分を軽く切り、片栗粉をまぶしておく。
- ③ みじん切りにした生姜と油をフライパンに入れ弱火で加熱する。香りがたったら中火で②のササミを炒める。
- ④ ササミに火が通ったら、①のスナップえんどうと a の調味料を入れて炒め合わせたら完成。お好みであればきこしょうをかけても。

1人分

エネルギー 136kcal

塩分 0.9g

今月の食材 『スナップえんどう』

スナップえんどうはグリーンピースの改良品種です。豆が大きく成長してもさやが硬くならず、さやごと食べられるため、ポリポリとした食感を楽しめます。その食感がスナックを食べるイメージに近いことから、スナックえんどうと呼ばれることもあります。

さやがふっくらしていてよくハリのあるもの、先端までしわがないものを選びましょう。

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。
生姜の香りと、表面に味付けをすることで、減塩でもおいしくいただけます...

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☆