

食育の日♪献立紹介♪

たことアスパラのバターしょうゆ炒め

材料/2人分

アスパラガス	140g (約7本)
たこ (ゆで)	80g
油	小さじ1
酒	大さじ2
バター	5g
a { 濃口しょうゆ	大さじ1/2
にんにく (チューブ)	2cm程度



5月～
6月

作り方

- ① アスパラガスは根元の固い部分を2cm程度手で折り、根本部分をピーラーで薄く皮をむく。
- ② たこは小さめの乱切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、アスパラガスを炒め、酒を入れてすぐに蓋をし、弱火で2～3分蒸し煮にする。
- ④ 蓋を取り、たこを加えて炒め、バターとしょうゆ・にんにくを加えて混ぜる。

1人分

エネルギー 107kcal

塩分 1.0g

今月の食材 『アスパラガス』

アスパラガスは、疲労回復、スタミナ増強に効果があるといわれているアスパラギン酸が多く含まれている野菜です。

穂先に含まれるルチンは、毛細血管を丈夫にする働きがあり、動脈硬化の予防に効果があるといわれています。

芽が出る前に土寄せして軟白栽培したホワイトアスパラガスはうまみが濃く、やわらかな食感と香りを楽しんで食べましょう。

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。

バターとにんにくの風味で、塩分が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☆

