

食育の日♪ 献立紹介♪

さやいんげんと油揚げの炒め煮

材料/2人分

さやいんげん	80g(約25本)	
にんじん	60g	
油揚げ	15g(1/2枚)	
ごま油	小さじ1	
水	100ml	
かつお節	2g	
a	こいくちしょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	酒	大さじ1/2
いりごま	小さじ1	



6月～
7月

作り方

- ① さやいんげんはヘタを取って斜めに2等分し、ラップに包んで電子レンジ(500W)で約1分加熱する。
- ② にんじんは細切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんじん、さやいんげん、油揚げの順に炒める。
- ④ 水、かつお節、aの調味料を入れ、汁気がほとんど無くなるまで煮る。
- ⑤ 皿に盛り付け、ごまをふりかける。

1人分
エネルギー 96kcal
塩分 0.5g

今月の食材 『さやいんげん』

成熟前のいんげん豆をさやごと収穫したものを、さやいんげんと呼びます。緑黄色野菜であり、カロテンが多く含まれています。カロテンには抗酸化作用があるほか、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。

鮮度が落ちやすいので、すぐ使いきれない場合は固ゆでにして冷凍保存するとよいです。

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。
油揚げは油抜きをすることで、味が染み込みやすくなります...

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☆