

食育の日♪献立紹介♪

新ごぼうのさっぱり炒め

材料/2人分

新ごぼう	140g
乾燥わかめ	2g
サラダ油	大さじ1/2
a { 酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
白いりごま	小さじ1

作り方

- ① ごぼうは洗い、大きめのさがきにして水にさらしておく（ピーラーを使うと便利です）。わかめは水で戻しておく。
- ② フライパンにサラダ油とごぼうを入れて中火で炒める。
- ③ 水気をきったわかめと a を加えて炒め合わせる。
- ④ ごまをふって完成。



4月～
5月

1人分
エネルギー 93kcal
塩分 0.6g

今月の食材 『新ごぼう』

新ごぼうは香りが高く、やわらかいのが特徴です。香りやうま味は皮のすぐ下の部分にあるので、調理するときはたわしなどで洗うだけで十分です。あく抜きで水にさらすときは栄養素が流れ出てしまわないように、短時間にしましょう。

また、ごぼうには水分を吸収し、腸の動きを活発にする食物繊維が多く含まれています。まっすぐでヒゲ根が少なく、ひびやしわがないものを選びましょう。泥付きのほうの日持ちします。

やってみよう！減塩☆

1日分の塩分は

男性 7.5g 女性 6.5g

未満が目標です！

*塩小さじ1杯は6gです。
新ごぼうの香りをいかしつつ、酸味を効かせておいしく減塩...

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☆