

食育の日♪献立紹介♪

そらまめとベーコンのチーズ焼き



5月～
6月

材料/2人分

そらまめ	70g (6さや程度)
ハーフベーコン	4枚
玉ねぎ	50g
じゃがいも	50g
油	小さじ1
ピザ用チーズ	15g

作り方

- ① そらまめはさやから出して包丁で切り込みを入れ、ゆでて薄皮をむく。
- ② ベーコンは1cm幅の短冊切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいもは5mm厚さのいちよう切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、じゃがいもを炒める。しんなりしたら、そらまめを加えて軽く炒める。
- ④ 耐熱容器に入れ、ピザ用チーズをのせてトースターで焼き目がつくまで焼く。

1人分

エネルギー 139kcal

塩分 0.6g

今月の食材 『そらまめ』

さやが上向きにつくので「空を向いた豆」が名前の由来といわれます。タンパク質を多く含むほか、糖・エネルギーの代謝に関わるビタミンB群、抗酸化作用のあるビタミンCなどを含みます。また、カリウム、鉄、銅などミネラルも多いのが特徴です。

鮮度が落ちやすいので、購入したら早めに調理しましょう。かために茹でて冷凍保存すると、すぐに使えて便利です。

やってみよう！減塩☆

1日分の塩分は

男性 7.5g 女性 6.5g 未満
が目標です！

*塩小さじ1杯は6gです。

ベーコンとチーズの塩味で、調味料を使わなくて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☆