

# 食育の日♪ 献立紹介♪

## ズッキーニのナムル



6月～  
7月

### 材料/2人分

ズッキーニ	1本(200g)	
塩	小さじ1/5	
a	中華顆粒だし	小さじ1
	白すりごま	大さじ1/2
	ごま油	小さじ1
	おろしにんにく	小さじ1/2
糸とうがらし(お好みで)	適量	

### 作り方

- ① ズッキーニは両端を切り、3mm幅の半月切りにする。塩を入れて全体に混ぜあわせ、10分程おく。
- ② ズッキーニの水気を絞る。  
aの調味料を加えて和える。  
お好みで糸とうがらしをのせる。

### 今月の食材『ズッキーニ』

ズッキーニは、形はきゅうりに似ていますがかぼちゃの仲間です。緑色のものが多いですが、黄色いものもあります。

カリウムやビタミンCが多く含まれるほか、カロテンやビタミンB群も比較的多く含まれ、風邪の予防や、皮膚・粘膜を健康に保つ働きがあるといわれています。

炒め物や煮込みのほか、今回ご紹介した和え物にするなど多彩に使えます。夏の旬野菜をおいしくいただきましょう。

1人分

エネルギー 58kcal

塩分 0.8g

### 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。

ごまの香りとにんにくの風味で、塩分が控えめ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ょ。

♡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☆