

食育の日♪献立紹介♪

パプリカのこくマヨ炒め



7月～
8月

材料/2人分

パプリカ	90g
アスパラガス	50g
マヨネーズ（炒め用）	大さじ1/2
a { マヨネーズ	大さじ1
みそ	小さじ1
白すりごま	小さじ1
七味とうがらし（お好みで）	適量

作り方

- ① パプリカは縦半分にし、さらに横に半分に切る。短冊切りにする。アスパラガスは根元の固い部分をピーラーで皮をむく。3～4cm長さに切る。
- ② フライパンに炒め用のマヨネーズを入れ、中火にかける。パプリカとアスパラガスを加え、しんなりするまで炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、混ぜ合わせたaの調味料を加え、さっと炒める。
お好みで七味とうがらしをふりかける。

1人分
エネルギー 103kcal
塩分 0.6g

今月の食材『パプリカ』

パプリカは緑色のピーマンに比べ、辛味がほとんどなく、肉厚で甘味があり、ジューシーな食感です。

ビタミンC、E、A、カリウムなどが豊富で、ピーマンと比べてもビタミンCは約2倍あります。脂溶性であるビタミンEやAは、油を使うと吸収率が高まります。

肉厚でみずみずしいもの、皮にしわがないものを選ぶようにしましょう。

やってみよう！減塩☆

1日分の塩分は
男性 7.5g 女性 6.5g 未満
が目標です！

*塩小さじ1杯は6gです。

マヨネーズとすりごまのkokoroで、塩分量が少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☆