

食育の日♪献立紹介♪

ナスとツナの和え物



8月～
9月

材料/2人分

ナス	大1本(約140g)
ツナ油漬缶	70g
おろししょうが	10g
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
いりごま	小さじ1/2
小ねぎ(または青じそ)	お好みで

*令和2年度からのレシピをHPに掲載しています。
(広報用)

作り方

- ① ナスはヘタを除き、長ナスの場合は半分の長さにし、細切りにする。
- ② 耐熱ボウルにナス、油を切ったツナを入れて軽く混ぜ合わせ、ラップをして600Wの電子レンジで約4分30秒加熱する。
(加熱時間はお使いの機器により調整してください)
- ③ カッコの材料を加えて和える。
- ④ 器に盛り、いりごま、小ねぎをのせる。

1人分

エネルギー 86kcal

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。

しょうがの香りと辛味がアクセントになっています。ツナの味もあるので、調味料は控え目です...

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☆

今月の食材『ナス』

ナスは90%以上が水分で、体を内側から冷やす作用があります。ナスの皮の色素は、ナスニンというポリフェノールの一種です。抗酸化作用があり、動脈硬化や高血圧予防に役立つと言われます。ほかに、ビタミンC、B1、カリウムなどが含まれます。

秋になると皮がやわらかく、実が締まっておいしくなります。低温や乾燥に弱いので常温で保存します。薄くスライスし天日干しにすると長期保存も可能です。汁物の具などに活用できます。