

食育の日♪献立紹介♪

里芋と牛肉のスパイシー煮



9月～
10月

材料/2人分

里芋	皮つき200g
牛肉（こま切れ肉）	70g
おろしにんにく	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ3/4
塩	小さじ1/5
サラダ油	小さじ1
小ねぎ	お好みで

作り方

- ① 里芋は皮をむき、塩（分量外）をふり、手でもむ。ぬめりを水で洗い流す。ひと口大に切る。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切る。カッコの調味料をもみ込む。
- ③ 鍋に油を中火で熱し、牛肉を炒める。肉の色が変わったら、里芋と水1/2カップを加え、ふたをして弱火で煮る。
- ④ 汁気が少なくなり、里芋に火が通ったら完成。

1人分
エネルギー 161kcal
塩分 0.9g

今月の食材『里芋』

里芋は水分を多く含み、低カロリーで食物繊維が豊富です。里芋の「ぬめり」に含まれているのがガラクトタンという食物繊維などで、胃の粘膜を保護し、消化吸収を助ける働きがあります。

保存の際は新聞紙でくるんでおきます。泥がついたものなら泥つきのまま保存しましょう。里芋は寒さに弱いので、冷蔵庫での保存はせずに、日の当たらない風通しのよい場所で保存すると長持ちします。

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。
にんにくやカレー粉の風味を
食材に含ませることで、減塩でも
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☆