

食育の日♪献立紹介♪

にんじんの白あえ



10月～
11月

材料/2人分

にんじん	150g
木綿豆腐	75g
すりごま(白)	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	小さじ2

作り方

- ① にんじんは4cm長さの細切りにする。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱する(500W 約4分)。
* ご使用の機器により調整してください。
- ② 豆腐は水切りをし、スプーンで潰す。カッコの調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を和え、器に盛り付ける。

1人分
エネルギー 124kcal
塩分 0.6g

今月の食材 『にんじん』

昔は子どもの嫌いな野菜の代表でしたが、最近は品種改良が進み、クセが減って甘味が増したことで、好きな野菜として挙がることも増えてきたそうです。

豊富に含まれるカロテンは免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くする作用があると言われています。強い抗酸化作用を持つため、動脈硬化やガンの予防に対しても効果があると考えられます。他にもカリウム、カルシウム、ビタミンCも含まれています。

保存するときは、袋に入れ、冷蔵庫で立てて保存します。

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。

あえ衣にマヨネーズを使用することで、コクがでて、減塩でも満足感が得ます。

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☆