

食育の日♪献立紹介♪

カリフラワーの粒マスタード和え



11月～
12月

材料/2人分

カリフラワー	100g
ブロッコリー	50g
a ポン酢	小さじ2
めんつゆ(二倍濃縮)	小さじ1
粒入りマスタード	小さじ1/2

作り方

- ① カリフラワーとブロッコリーは小房に分ける。
- ② 耐熱皿に入れラップをかけて、電子レンジ600wで2分加熱する。(必要に応じて追加で加熱する。)
- ③ 水けを切り、aの調味料で和えたら完成。

1人分
エネルギー 30kcal
塩分 0.5g

今月の食材『カリフラワー』

カリフラワーはブロッコリーと同様、つぼみの集まりを食べる花野菜です。外葉がつぼみをくるむようにして覆い、日光に当たらないで育つため白くなります。花だけでなく、茎の部分にもビタミンCが含まれています。ビタミンCは強い粘膜の形成にも役立つので、抵抗力を高め、かぜを予防すると言われています。加熱しても損失しにくいことから、茎を含めた全体を食べるのがおすすめです。ゆでるとアクで変色しますが、レモンや酢を入れることで防げます。

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。

粒マスタードを加えることで、
辛味と酸味がプラスされて、薄味
でもおいしく減塩できます。

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☆