

食育の日♪献立紹介♪

大根の肉みそはさみ焼き

材料/2人分

大根	200g
鶏ひき肉	80g
大葉	4枚
A	砂糖 小さじ1
	味噌 小さじ1
	こいくちしょうゆ 小さじ1/2
	みりん 小さじ1
	いりごま 小さじ1
	片栗粉 小さじ1
ごま油	小さじ1
おろしにんにく	2g
酒	大さじ1

作り方

- ① 大根は2人分で8枚になるように輪切りにする（1人2個できる）。電子レンジ500Wで2～3分加熱する（少し透明になるくらい）。
- ② 鶏ひき肉に、細切りにした大葉とAの調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 大根の水気をペーパーで拭き取り、片面に片栗粉を振る（分量外）。片栗粉を振った面が内側になるよう、②の肉だねを挟む。
- ④ フライパンにごま油とにんにくを入れて熱し、③を置いて焼く。両面に焼き色がついたら、酒を入れて約3分蒸し焼きにして完成。



1月～
2月

1人分
エネルギー 149kcal
塩分 0.7g

今月の食材 『大根』

根にはビタミンCや消化酵素が多く含まれており、消化酵素には胃腸の働きをととのえる役割があります。生で食べる方が酵素は失われにくいですが、加熱すると甘味が強くなるので食べやすくなります。冷蔵するときは、ペーパータオルにくるんで立てて保存、冷凍するときは薄めに切ってかためにゆでるか、生のまますりおろして保存袋に入れておきましょう。

やってみよう！減塩☆

1日分の塩分は
男性7.5g 女性6.5g
が目標です！

*塩小さじ1杯は6gです。
大葉と味噌の風味が広がり、減塩でも美味しく食べられます...

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☆