

食育の日♪献立紹介♪

水菜の肉巻き蒸し



2月～
3月

材料/2人分

水菜	80g	
にんじん	60g	
豚バラ	60g	
a {	ケチャップ	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	白ネギ	10g

作り方

- ① 水菜は食べやすい長さに切り、にんじんは千切りにし、ラップをして500Wのレンジで1分加熱する。
- ② ①の野菜を豚バラ肉で巻き、ラップをして500Wのレンジで5分加熱する。
- ③ 白ネギをみじん切りにして、aの材料を混ぜ合わせる。
- ④ ②に③をかける。

1人分
エネルギー141kcal
塩分 0.7g

今月の食材 『水菜』

「京菜」とも呼ばれている水菜はカロテンやビタミンC、ミネラル、食物繊維の多い緑黄色野菜で、生活習慣病の予防や美肌にも効果があるといわれています。

葉の緑色が鮮やかで葉の先までみずみずしく、株が大きく、茎に傷がなく白くつややかなものが新鮮で、保存するには葉先が乾燥しないように新聞紙で包み、ビニール袋に入れて野菜室で保管するといいでしょ。

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。
肉のうまみやソースの味がしっかりしているのだから食材に下味をつけなくても美味しくいただけます...

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。

- ♡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☆