

食育の日♪献立紹介♪

みつばのわさび和え



3月～
4月

材料/2人分

みつば	40 g
えのきたけ	100 g
油揚げ	20 g
だし汁	大さじ1/2
a 薄口しょうゆ	小さじ1
わさび(練り)	小さじ1/2

作り方

- ① みつばは3cm幅に切る。えのきたけは石づきをとり、半分の長さに切ってほぐす。えのきたけを熱湯で1分程ゆでてざるですくう。同じ湯でみつばをさっとゆでて水にとる。それぞれ水けをしぼる。
- ② 油揚げは細切りにし、ざるにのせて熱湯を回しかける。冷めたら水けをしぼる。
- ③ aを混ぜ合わせ、みつば、えのきたけ、油揚げと和える。

1人分

エネルギー 51 kcal

塩分 0.6 g

今月の食材 『みつば』

1本の葉柄にのこぎり形の葉が3枚つくことから、「みつば」と呼ばれています。春が旬のみつばはシャキシャキとした食感とすがすがしい香りが特徴で、香味野菜の一種です。薬味として使うほか、お浸しや和え物、揚げ物、鍋料理など幅広い用途で利用できます。天然物は春から夏、水耕栽培は年中店頭にあります。緑色が鮮やかで、色の濃いものを選びましょう。

やってみよう！減塩☆

1日分の塩分は

男性 7.5g 女性 6.5g 未満

が目標です！

*塩小さじ1杯は6gです。

みつばの香りとわさびの辛味、
それぞれの特徴をいかしておいしく減塩しています。

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☆