

食育の日♪ 献立紹介♪

ピーマンのカレーマリネ

材料/2人分

ピーマン	80g
ナス	50g
トマト	20g
オリーブオイル	小さじ2と1/2
酢	小さじ2
食塩	少々※
砂糖	小さじ1強
カレー粉	小さじ1/2

※4人分で小さじ1/5

作り方

- ① ピーマンは細切りにして600Wのレンジで1分加熱する。
- ② ナスは縦半分に切り、6~7mm幅で斜めに切り600Wのレンジで3分加熱する。
- ③ トマトは一口大の大きさに切る。
- ④ すべての野菜と合わせた調味料 a を混ぜ合わせる。



5月~
6月

今月の食材 『ピーマン』

ピーマンは熱に強いビタミンCがトマトの4倍含まれており、そのほかにもカロテンや、ビタミンE、カリウムなどが多く、栄養価抜群の野菜です。また、においの成分であるピラミジンは血液をサラサラにしてくれて、脳梗塞や心筋梗塞の予防になるといわれています。切り口が変色しておらず、表面がフカフカせず、つやつやで締まっているものが新鮮です。

1人分
エネルギー 70kcal
塩分 0.3g

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。
調味料にカレー粉を加えることで風味が広がり減塩でもおいしくいただけます...

毎月19日は食育の日

月に一度、食生活を見直してみましよう。

- ♡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☆