

食育の日♪献立紹介♪

オクラのとろとろチーズ焼き



7月～
8月

材料/2人分

オクラ	100g (約10本)
玉ねぎ	40g
溶けるチーズ	30g
おろしにんにく	4g
サラダ油	小さじ1
かつお節	1g
粗びきこしょう	少々

作り方

- ① オクラは塩（分量外）を振りかけて板ずりし、ガクを取る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんにくを入れる。香りが立ったらオクラと玉ねぎを入れて、焼き目をつける。
- ③ 溶けるチーズを②にのせて、蓋をして1分ほど弱火で加熱する。
- ④ 器に盛りつけ、上からかつお節とこしょうを振りかける。

1人分

エネルギー 94kcal

塩分 0.5g

今月の食材 『オクラ』

粘りのもとは、ペクチンなどの食物繊維で、ペクチンには整腸作用や血中コレステロール値を下げる効果があると言われています。酢を加えるとネバネバが消えてしまうので注意してください。その他、カロテンやビタミンB群、カリウム、マグネシウムなども豊富に含まれていて、スタミナ増強や免疫力の維持にも役立ちます。

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。

チーズのkokとかつお節のうま味によって、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☆