

食育の日♪ 献立紹介♪

さやいんげんのマヨ白和え



8月～
9月

材料/2人分

さやいんげん	60g	
かぼちゃ	40g	
にんじん	40g	
絹ごし豆腐	100g	
a	すりごま	大さじ1
	こいくちしょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	マヨネーズ	小さじ2

作り方

- ① カボチャと人参は千切りにして、ラップをして600Wのレンジで2分加熱する。
- ② さやいんげんは筋を取り3等分にして、ラップをして600Wのレンジで1分加熱する。
- ③ 豆腐の水気を切り、少し崩して調味料aを混ぜ合わせる。
- ④ ③に野菜を加えてあえる。

今月の食材 『さやいんげん』

さやいんげんはカロテンやビタミンCが多く、緑黄色野菜に分類され、カリウム、ビタミンB群、カルシウムも含まれています。特に、若いさやにはアスパラギン酸やリジンが含まれていて、疲労回復や美肌作りの効果が期待できます。油と一緒に摂るとカロテンが体内で吸収されやすくなるので、ゴマやピーナッツ、クルミなどと会えると効果的です。保存期間は3～4日で、向きを揃えてラップできっちり包んで冷蔵庫で保存します。

1人分
エネルギー 103kcal
塩分 0.5g

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。
和え衣にマヨネーズを加えることでコクがでて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☆