

食育の日♪ 献立紹介♪

えのきたけの肉巻き

材料/2人分

| | | |
|-----------|----------|------|
| えのきたけ | 1袋(150g) | |
| 豚バラ(うす切り) | 80g | |
| 片栗粉 | 大さじ1 | |
| 小ねぎ | 少々 | |
| サラダ油 | 小さじ1 | |
| A | しょうゆ | 小さじ2 |
| | みりん | 小さじ2 |
| | 酒 | 小さじ2 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |



9月~
10月

作り方

- ① えのきは石づきをとり、肉の枚数分にわけておく。
- ② えのきに豚肉を巻き、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして焼く。
- ④ 全体に焼き色がつき火が通ったら、Aの調味料を合わせ入れ、絡める。
- ⑤ お皿に盛り付け、小口切りにしたねぎを散らす。

1人分
エネルギー 236kcal
塩分 0.9g

今月の食材 『えのきたけ』

えのきたけは、ほかのきのこに比べ、ビタミンB群、カリウム、鉄分、食物繊維などが豊富に含まれています。

ビタミンB1には疲労回復の効果が、ビタミンB2には皮膚や粘膜の健康を保ち、肌荒れや口内炎の発生を抑える効果が期待できます。

背丈がそろっていて、全体が白っぽくハリのあるものを選ぶと良いでしょう。

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。

表面に片栗粉をつけることでたれが絡みやすく、また豚肉のうまみがえのきにしみこみ、塩分控えめ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☆