

# 食育の日♪ 献立紹介♪

## さつまいものホイル焼き



10月～  
11月

### 材料/2人分

さつまいも	100g	
しめじ	60g	
鶏ささみ	100g (2本)	
小ねぎ	10g	
A	酒	小さじ2
	みりん	小さじ2
	味噌	小さじ2
無塩バター	10g	

### 作り方

- ① さつまいもは半月切りにし、耐熱皿に入れて500Wで約3分加熱する。しめじは石づきを除いてさく。ささみは筋を取って1cm幅のそぎ切り、小ねぎは小口切りにしておく。
- ② アルミホイルに、しめじ、ささみ、さつまいもの順にのせる。Aの調味料を混ぜ合わせて食材の上にかけて、バターをのせる。
- ③ アルミホイルを包み、1cm程水を入れたフライパンに並べ入れて弱めの中火で約10分、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④ 食材に火が通ったら、小ねぎを散らして完成。

1人分

エネルギー 186kcal

塩分 0.9g

### 今月の食材 『さつまいも』

食物繊維が豊富で、切り口から出るヤラピンという白い液には腸の蠕動運動を促す働きがあるので、相乗効果により便秘の改善が期待できると言われています。

さつまいもの主成分であるデンプンは、ゆっくり加熱することでアミラーゼという酵素が働き甘くなります。じっくり蒸したり、オーブンで焼いたりするのがオススメです。

### 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。

蒸すことでさつまいもの甘味、しめじやささみのうま味が引き立ち、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。

♡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☆