

食育の日♪献立紹介♪

れんこんの味噌マスタード炒め



11月～
12月

材料/2人分

れんこん	80g	
にんじん	60g	
小ねぎ	1g	
a	味噌	小さじ1/2
	粒マスタード	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	酒	小さじ1
油	小さじ1	

作り方

- ① れんこんは皮をむき、4～5cm長さの食べやすい太さに切る。
- ② にんじんは4～5cmの細切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、れんこんとにんじんに火を通す。
- ④ ③に混ぜ合わせたaを入れさっと炒め、器に盛り付けた後、小ねぎを散らす。

1人分

エネルギー 71kcal

塩分 0.4g

今月の食材 『れんこん』

れんこんはビタミンCやカリウム、カルシウム、鉄、銅などのミネラルが豊富に含まれています。他にも野菜には珍しいビタミンB1、B2が多く含まれていて、貧血予防に効果があるといわれています。また、不溶性の食物繊維も豊富で便秘の改善にも効果が期待できます。

色むらや傷がなくふっくらと厚みがあり、重みのあるもので、切り口は白くみずみずしい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。

辛味や酸味のあるマスタードを加えることで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☆

