

食育の日♪献立紹介♪

長芋の和風ステーキ

材料/2人分

長芋	160g
サラダ油	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
すりごま	小さじ1
かつお節	2g



12月～
1月

作り方

- ① 長芋はよく洗って、皮付きのまま2～3cm幅の輪切りにする。
- ② フライパンに油を引き、長芋を並べ中火で焼く。
- ③ 焼き色がついたら裏返し、ふたをして3分程度蒸し焼きにする。
- ④ 長芋にしょうゆを回しかけ、表面に軽く焼き目をつける。
- ⑤ お皿に盛り付け、マヨネーズをかけ、すりごまとかつお節を散らす。

1人分

エネルギー 87kcal

塩分 0.5g

今月の食材 『長芋』

山芋は芋の形により、「ながいも」、「いちょういも」、「つくねいも」の3つの品種群に大別されます。

その中でも長芋は水分が多く、シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。またビタミンB群、ビタミンC、カリウムやマグネシウムなどのミネラル、食物繊維などをバランスよく含んでいます。

表面に張りがあって、切り口が白くみずみずしいものが新鮮です。

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。

表面にしょうゆを絡ませて焼くことで塩味を感じやすく、また香ばしくなり、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☆