

食育の日♪献立紹介♪

白菜と油揚げの卵とじ



1月～
2月

材料/2人分

白菜	160g
シイタケ	30g
油揚げ	30g
卵	1個
A かつおだし	100ml
みりん	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2
塩昆布	5g

作り方

- ① 白菜は3cm幅に切り、シイタケは軸を取って薄切りに、油揚げは湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。卵は溶いておく。
- ② 鍋にAを入れて中火でひと煮立ちさせ、白菜、シイタケ、油揚げを入れる。蓋をして5分ほど煮る。
- ③ 塩昆布を入れ、溶き卵を回し入れる。弱火で1分ほど、蓋をして煮たら完成。

1人分

エネルギー 134kcal

塩分 0.8g

今月の食材『白菜』

白菜はクセがなく、鍋や煮物、炒め物、漬物、サラダなどさまざまな調理法で食べられます。体内で皮膚や細胞のコラーゲンを合成するのに役立つビタミンCや、余分な塩分を排出して高血圧予防が期待できるカリウムなどの栄養素が含まれています。ビタミンC、カリウムは水に溶けだしやすい栄養素なので、スープや煮込み料理にすると汁ごと食べるのがオススメです。汁ごと食べる時は食品の素材の味を生かして薄味にしましょう。

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。

かつおだし、塩昆布のうま味でやさしい味付けとなっています。煮汁まで美味しくいただけます。

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☆