

食育の日♪献立紹介♪

春菊のピーナツバター和え



2月～
3月

材料/2人分

春菊	80g	
にんじん	40g	
とうもろこし(缶詰)	20g	
A	しょうゆ	小さじ2/3
	ピーナツバター(無糖)	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2

作り方

- ① 春菊は3～4cm長さ、にんじんは3～4cmの細切りにして、600Wのレンジで約1分30秒加熱する。水分が出るのでしっかり絞る。コーンは水気をきっておく。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに野菜と②を入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

1人分

エネルギー 64kcal

塩分 0.5g

今月の食材『春菊』

春菊は栄養価の高い緑黄色野菜の一つで、カロテンやミネラルを多く含みます。カロテンは、感染症の予防、ミネラルは貧血や骨粗鬆症の予防などに効果があるといわれています。また、独特の香りは、食欲増進や胃もたれの解消、消化促進などの働きがあります。

葉の色が濃く、みずみずしくて香りの強いものが新鮮です。保存は、葉先が乾燥しないように新聞紙で包み、ビニールに入れてから冷蔵庫に入れると長持ちします。

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。

調味料にピーナツバターを使うことでコクが出て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☆

