

食育の日♪献立紹介♪

ブロッコリーのえのきあんかけ

材料/2人分

ブロッコリー	100g
にんじん	25g
えのき	50g
だし汁	50ml
① みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/4
塩	小さじ1/6
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、にんじんは短冊切りにして、ゆでる。
- ② えのきは石づきを取り、長さを3等分に切ってほぐす。
- ③ 鍋に①を煮立て、えのきを入れて混ぜながら煮る。火が通れば、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④ 器に①を盛り、③をかける。

1人分
エネルギー 39kcal
塩分 0.6g

今月の食材 『ブロッコリー』

ブロッコリーは、ビタミンやミネラルなどの栄養素を豊富に含むアブラナ科の緑黄色野菜です。

特にβ-カロテンやビタミンC、ビタミンK、鉄分、葉酸、食物繊維が多く含まれています。

つぼみが密で、濃い緑色のものを選びましょう。また、茎が変色せず、切り口が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。

とろみをつけることで、あんが食材によくからみ、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☆

3月～
4月