

食育の日♪献立紹介♪

レタスの韓国風サラダ



4月～
5月

材料/2人分

レタス	80 g	
もやし	60 g	
カニカマ	2本（20 g）	
焼き海苔	全型1／2枚	
A	コチュジャン	小さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1／2
	砂糖	小さじ1／2
	ごま油	小さじ2

作り方

- ① レタスと焼き海苔は食べやすい大きさにちぎる。もやしは1分ほど茹で、水けを切る。カニカマはほぐしておく。
- ② ボウルにAの調味料を入れて混ぜる。
- ③ ②に①の食材を入れて和え、少しなじませてから皿に盛りつける。

1人分
エネルギー 77kcal
塩分 0.6g

今月の食材 『レタス』

ビタミンC、E、カロテン、カリウム、食物繊維などをバランスよく含んでいます。茎を切ったときに出る白い乳状の液はサポニン様物質といい、食欲増進や肝臓、腎臓の機能を高める働きがあると言われています。茎も刻んで食べると良いでしょう。

レタスは冷凍保存することができます。1枚ずつ洗い、水けをとって手でちぎり、保存袋に密封しておくことで1か月くらい保存できます。

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。

コチュジャンの甘辛い味つけと深みのあるコクによって、減塩でも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☆