

食育の日♪ 献立紹介♪

スナップえんどうとパプリカの

タルタルディップ添え



5月～
6月

材料/2人分

スナップえんどう	100g(中さや12本)
パプリカ(赤・黄)	各40g
マヨネーズ	大さじ2
きゅうり	10g
らっきょう甘酢漬	10g(3個)
牛乳	小さじ1
黒こしょう	少々

作り方

- ① スナップえんどうはへたと筋を取り、ゆでる。
- ② パプリカは縦半分にし、へたと種を取る。1cm幅に切り、さっとゆでる。
- ③ マヨネーズにみじん切りにしたきゅうりとらっきょう、牛乳を混ぜ合わせ、上に黒こしょうをふる。
- ④ 皿にスナップえんどうとパプリカを並べ、③を添える。

1人分
エネルギー 137kcal
塩分 0.4g

今月の食材 『スナップえんどう』

スナップえんどうは、シャキシャキした食感と甘みの特徴の緑黄色野菜です。

皮膚や粘膜を強くする作用や抗酸化作用があると言われていたβ-カロテンのほかビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。

さがふっくらとしていてハリがあり、へたは鮮やかな緑色のものを選びましょう。

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。

らっきょうがアクセントになり、さっぱりとした味わいで、塩分量が少なくて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。

♡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☆