

# 食育の日♪献立紹介♪

## きゅうりの香味あえ



7月～  
8月

### 材料/2人分

きゅうり	1本 (100g)	
えのき	40g	
ささみ	1本 (50g)	
みょうが	1本 (15g)	
料理酒	小さじ1	
a {	めんつゆ2倍濃縮	大さじ1
	わさび	お好みで1cm程度
	米酢	小さじ1

### 作り方

- ① きゅうりとみょうがは千切りにする。えのきは石づきをとり食べやすい長さに切る。
- ② ささみとえのきを耐熱容器に入れ、酒をふり、ふわっとラップをかけて電子レンジで加熱する。加熱後ささみをフォークで割いて粗熱をとっておく。(加熱目安：ささみ1本あたり600wで2分30秒)  
※加熱時間はお使いの器機により調整してください。
- ③ 別の容器にaの調味料を入れて混ぜ、①と②を加えてさっと和える。

1人分  
エネルギー 55kcal  
塩分 0.8g

### 今月の食材 『きゅうり』

ビタミンC、β-カロテン、カリウムなどを含みます。

かたが張り、太さが均一で重みのあるものが美味しいです。

乾燥と低温が苦手なため、ぬらした新聞紙で包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫に入れて保存しましょう。

### 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。

わさびの辛みとみょうがの香りで、調味料が少なくてもおいしくいただけます。冷ややっこやそうめんのトッピングにも良いです☆

### 毎月19日は食育の日

月に一度、食生活を見直してみましよう。

♡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☆