

食育の日♪献立紹介♪

舞茸とズッキーニの梅肉炒め

材料/2人分

舞茸	60g
ズッキーニ	60g
長ネギ	60g
梅干し(8%塩分)	7g 中1個 種を含めて10g目安です
ごま油	小さじ1/2
a { 濃口しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2



8月～
9月

作り方

- ① 舞茸は手でさいてほぐし、長ネギは斜め切り、ズッキーニは1cmの幅で輪切りにする。
- ② 梅干しは種を除いて包丁で叩き、aの調味料と混ぜておく。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、ズッキーニを入れ、両面に焼き目をつける。舞茸と長ネギを加えて火が通るまで炒める。
- ④ ②を加えてからめ、全体になじんだら火を止め器に盛る。

1人分

エネルギー 45kcal

塩分 0.5g

今月の食材『舞茸』

舞茸は、「見つけると舞うほどうれしい」というのが名の由来と言われています。

歯ごたえと独特の香り、うまみで人気のきのこですが、ビタミン・ミネラルも豊富に含んでいます。

肉厚で密集しており、触るとパリッと折れるようなものが新鮮です。

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。

梅干しを使用して味にインパクトを出すことで、他の調味料を減らして減塩することができます。

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

「パリッと元気」推進中！！

詳しくは健康推進課(中央保健センター)

まで☆