

食育の日♪献立紹介♪

大根のとろとろスープ

材料/2人分

大根	150g
玉ねぎ	50g
ハーフベーコン	2枚(20g)
水	150ml
コンソメ顆粒	小さじ1
牛乳	100ml
白みそ	小さじ1



10月～
11月

作り方

- ① 大根は薄めのいちよう切り、玉ねぎは粗めのみじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に①、水、コンソメを入れてふたをし、中火にかける。沸騰したら弱火にし、時々かき混ぜながら柔らかくなるまで煮る。
- ③ 火を止め、泡だて器やマッシャーなどで粗くつぶす。
- ④ 牛乳を加え、白みそを溶き入れる。再度弱火にかけて温める。
- ⑤ 器に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。

1人分

エネルギー 80kcal

塩分 1.0g

今月の食材『大根』

水分が95%をしめ、ビタミンCと消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれます。1年中流通していますが、春から夏にかけてはやや辛みが強く、秋から冬は甘みが増してきます。

葉に近い方が甘く、先に行くほど辛みが強くなるので、サラダなどの生食には葉に近い方、煮物には中央部分、薬味には先の方、というように調理方法に応じて使う部位を選びましょう。

葉つきの場合は葉から水分が蒸発してしまうため、すぐに切り分け、別々に保存しましょう。

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。

牛乳のコクとみその風味で減塩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☆