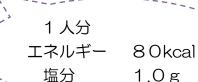
食育の目人就立紹介人

大根のとろとろスープ

材料/2人分

大根	150g
玉ねぎ	50 g
ハーフベーコン	2枚(20g)
水	1 5 O mℓ
コンソメ顆粒	小さじ1
牛乳	1 O O mℓ
白みそ	小さじ1



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。

やってみよう!減塩☆

生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。

10月~

作り方

- ① 大根は薄めのいちょう切り、玉ねぎは粗めのみじん切りにする。 ベーコンは 1 cm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。

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☆

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。