

食育の日♪献立紹介♪

白菜とりんごのヨーグルトサラダ

材料/2人分

白菜	140g
りんご	60g
プレーンヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
a レモン果汁	小さじ1
はちみつ	小さじ1
塩	小さじ1/6
素焼きくるみ	少々

作り方

- ① 白菜は3cm幅に切って繊維に沿って千切りにする。りんごは皮つきのまま3cm程度の太目の千切りにする。
- ② 耐熱容器に白菜を入れラップをし、電子レンジで加熱する。粗熱が取れたら軽くしぼり、水気をきる。(加熱目安: 600w で2分)
※加熱時間はお使いの機器により調整してください。
- ③ a を混ぜておく。
- ④ りんごと②を③で和えて、器に盛りつける。
- ⑤ お好みで、刻んだ素焼きクルミをかける。



11月～
12月

今月の食材『白菜』

白菜はクセがなく、鍋や煮物、炒め物、サラダ、漬物などさまざまな調理法で食べられます。中心の葉は柔らかく甘味があるので、サラダや和え物にオススメです。ビタミンC、食物繊維が多く、カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラル類を含みます。白菜の芯に黒い斑点が見られることがありますが、生育過程でできる生理反応なので食べても問題ありません。

1人分
エネルギー 93kcal
塩分 0.6g

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。
りんごの甘みとくるみの食感が、ヨーグルトの爽やかさと絶妙にマッチして、塩分控えめでも満足感たっぷりです。

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☆