

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	140 g
りんご	60 g
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

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、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。



11月～
12月

作り方

- ① 白菜は3cm幅に切って纖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。

1人分
エネルギー 93kcal
塩分 0.6 g

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☆