

# 食育の日♪献立紹介♪

## カリフラワーと小松菜のサラダ

材料/2人分

カリフラワー	80 g
小松菜	80 g
玉ねぎ	20 g
a	マヨネーズ 大さじ1と1/3
	ケチャップ 小さじ1
	米酢 小さじ1
	はちみつ 小さじ1弱
	塩 小さじ1/10
	こしょう 少々

### 今月の食材 『カリフラワー』

カリフラワーはブロッコリーと同様、つぼみの集まりを食べる花野菜です。外葉がつぼみをくるむようにして覆い、日光に当たらないで育つため白くなります。花だけでなく、茎の部分にもビタミンCが含まれています。ビタミンCは強い粘膜の形成にも役立つので、抵抗力を高め、かぜを予防すると言われています。加熱しても損失しにくいことから、茎を含めた全体を食べるのがおすすめです。ゆでるとアクで変色しますが、レモンや酢を入れることで防げます。



12月～  
1月

### 作り方

- ① カリフラワーは小房に分けて、茹でる。小松菜は3cm程度の長さに切り、茹でて水気を絞る。
- ② 玉ねぎは薄切りにして水にさらした後、水気をきる。
- ③ aを混ぜ合わせておく。
- ④ ①～②を③で和えて、器に盛りつける。

1人分  
エネルギー 90kcal  
塩分 0.5g

### 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？

### 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。  
マヨネーズ、ケチャップ、はちみつを入れることで、食材にからみやすく、塩分控えめでもしっかり味を感じられます。



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☆