

食育の日♪ 献立紹介♪

水菜と塩こんぶの和えもの



2月～
3月

材料/2人分

水菜	50g
大根	100g
しょうが	10g
塩こんぶ	5g
ごま油	小さじ2
いりごま(白)	小さじ1

作り方

- ① 水菜は5cm長さのざく切りにする。大根は5cm長さのせん切り、しょうがもせん切りにする。
- ② ボウルに①を入れ、塩こんぶ、ごま油、いりごまを加えて、調味料がまんべんなくいきわたるように和える。
- ③ しんなりするまで10～15分ほど置き、器に盛りつける。

1人分

エネルギー 64kcal

塩分 0.5g

今月の食材 『水菜』

水菜は「京菜」とも呼ばれるように、京都で古くから栽培されていた京野菜です。ビタミンCが豊富で、その他にもカルシウム、鉄、カリウムなどのミネラルも含まれます。

葉の緑色が鮮やかで葉先までみずみずしいものを選び、乾燥させないように新聞紙に包んでからビニール袋に入れて野菜室で保存しましょう。

生食のほか、鍋や煮物、漬物など幅広く活用できる野菜です。

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。

味付けは塩こんぶのみ！塩こんぶの塩味・つま味を利用します。ごま油の香りやしょうがの辛みも効いていて、薄味を感じさせません。

毎月19日は食育の日

月に一度、食生活を見直してみましよう。

♡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☆