

食育の日♪ 献立紹介♪

春キャベツと豆腐のゴマダレ



3月～
4月

材料/2人分

春キャベツ	140g	
絹ごし豆腐	80g	
A	ポン酢	小さじ2
	砂糖	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2
	すりごま	小さじ1

作り方

- ① キャベツと豆腐は手で一口大にちぎる。
- ② 耐熱容器に①を入れラップをかけ、キャベツがやわらかくなるまで電子レンジで加熱する。(加熱目安: 600w で4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 の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ ②を器に盛り付け、③をかける。

1人分

エネルギー 60kcal

塩分 0.5g

今月の食材 『春キャベツ』

秋に種をまき、春に収穫されます。3月から5月ごろに市場に出回り、春の訪れを感じさせる野菜のひとつです。通年出回っているキャベツに比べ、葉の巻きがゆるくやわらかいのが特徴です。生でも食べやすいですし、加熱して甘みを引き立たせて食べるのもオススメです。ビタミンC、食物繊維、カリウム、葉酸など、多くの栄養素が含まれています。

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。

キャベツの甘味と、豆腐のクリーミーさ、ゴマの香りで減塩を感じさせない一品です。包丁・まな板いらずで簡単にできます...

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☆