

食育の日♪献立紹介♪

かぼちゃのスパイシーサラダ

材料/2人分

かぼちゃ	120g
たまねぎ	60g
クリームチーズ	15g
A { みそ	小さじ1と1/3
カレー粉	小さじ2/3



8月～
9月

作り方

- ① かぼちゃは種を除いて約5cm角に切り、ラップをかけて電子レンジ(500w)で3分程加熱する。皮を除いて、粗めにつぶす。
※加熱時間はお使いの機器により調整してください。
- ② 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、その後ザルにあげておく。
- ③ Aの調味料を合わせる。
- ④ ①～③、クリームチーズを混ぜ合わせる。

今月の食材『かぼちゃ』

かぼちゃは免疫力を高め、がん予防や老化予防に効果があるといわれるβカロテン、さらには血液の流れを良くし、冷え性予防によいとされるビタミンEが多く含まれています。

また、デンプンを糖に変える酵素を含んでおり、貯蔵あるいは低温でゆっくり加熱することで甘味が増します。

保存方法は丸ごとの場合は新聞紙に包んで風通しのよい涼しい場所で保存します。カットしたものは種をとりラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存すると良いでしょう。

1人分

エネルギー 89kcal

塩分 0.5g

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。

クリームチーズのクリーミーさと、カレー粉のスパイシーさの相性がよく、スパイスを使うことで塩分を抑えることができます...

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☆