



食育の日♪献立紹介♪

甘辛ごぼうのごまスティック



4月～
5月

材料/2人分

ごぼう	140g
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1と1/2
a { めんつゆ (ストレート)	大さじ2と1/2
砂糖	小さじ1と1/2
すりごま	小さじ2

作り方

- ① ごぼうは包丁の背などで皮をこそげ取り、5センチの長さに切る。それを縦4つ切りにして水にさらす。
- ② ごぼうの水気を軽くペーパー等で拭き、片栗粉と一緒に袋へ入れて空気を含ませて振り、ごぼうにまんべんなく片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンでごま油を熱し、②を入れて炒める。
- ④ ごぼうに火が通ったら、合わせておいたaを加えて混ぜ、さらにすりごまを加えて混ぜる。

今月の食材 『ごぼう』

日本ではいろいろな料理におなじみのごぼうですが、実はごぼうを食用としているのは日本や韓国などごく一部で、中国では主に漢方薬として使われているようです。

ごぼうは食物繊維を豊富に含み、便秘の解消が期待できます。特に不溶性食物繊維は腸に関する病気を抑制すると言われています。

ごぼうの香りやうまみは皮のまわりに多いので、むかずに包丁の背でこそげ取るのがおすすめです。また空気に触れると変色するため、切りながら水にさらしましょう。

1人分

エネルギー 123kcal

塩分 0.6g

やってみよう！減塩☆

1日分の塩分は

男性8.0g 女性7.0g

が目標です！

*塩小さじ1杯は6gです。

めんつゆの旨味とごまの香ばしさで減塩することができます...

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？



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☆