



# 食育の日♪ 献立紹介♪

## さやいんげんのトマト煮



5月～  
6月

材料 / 2人分

さやいんげん	100g
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ1
トマト	1/2個(100g)
オリーブ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
赤唐辛子(輪切り)	少々(お好みで)
水	30ml

### 作り方

- ① さやいんげんは洗って水気をきり、ヘタとスジを取り除く。玉ねぎ、トマトは粗みじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎ、トマトを炒める。
- ③ 火が通ったらさやいんげんとしょうゆ・砂糖・唐辛子、水を入れ、フタをして煮る。沸いたら火を弱めて約10分煮込む。

1人分  
エネルギー 49kcal  
塩分 0.5g

### 今月の食材 『さやいんげん』

いんげん豆の若さやのことを言い、一年に3回収穫できることから関西では三度豆とも呼ばれます。通年店頭に並びますが、6～9月ごろに多く出回る夏野菜です。

抗酸化作用のあるβカロテンの他、エネルギー代謝を補うビタミンB群、アミノ酸の一種で新陳代謝を高める働きをするアスパラギン酸を含むので、夏バテの予防に一役買いそうです。カロテンは脂溶性ビタミンのため、炒め物など油と一緒に摂ると吸収率を上げることができます。

### 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。

トマトの旨み、赤唐辛子の辛みが、減塩の物足りなさを補ってくれます。

### 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☆