



食育の日♪ 献立紹介♪

きゅうりとたまごの炒め物



6月～
7月

材料/2人分

| | |
|----------|----------|
| きゅうり | 140g |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1/3 |
| 卵 | 1個 |
| しょうが | 1/4かけ |
| オイスターソース | 小さじ1と1/2 |
| ごま油 | 小さじ1 |

作り方

- ① きゅうりは皮をところどころピーラーでむき、縦半分に切り斜め5mm幅に切る。鶏がらスープの素をふりかけて混ぜ、下味をつけておく。
- ② 卵は割りほぐし、しょうがはすりおろしておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、しょうがを入れて炒める。
- ④ さらに①のきゅうりを入れて炒め、しんなりしてきたらオイスターソースを入れて混ぜ、最後に卵をまわし入れてざっくり炒め合わせる。

1人分
エネルギー 72kcal
塩分 0.8g

今月の食材 『きゅうり』

きゅうりの語源は「黄瓜（きうり）」で、普段食べている緑色のものは、黄色く熟れる前の未熟果です。

成分の95%は水分で、ビタミンCやカリウムが含まれています。カリウムには、ナトリウムが尿へ排泄されるのを促す働きがあることから、血圧を下げる作用があるとして高血圧予防が期待できると考えられます。成分のほとんどが水分なので、時間がたって蒸発すると味も食感も落ちてしまいますので、新鮮なうちに食べるようにしましょう。

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。
きゅうりに下味をつけておくことで味をしっかりと感じることができます。

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☆