



食育の日♪献立紹介♪

パプリカとピーマンの彩りきんぴら



8月～
9月

材料/2人分

パプリカ(赤)	80g	
パプリカ(黄)	80g	
ピーマン	30g	
a {	砂糖	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	塩	小さじ1/4
ごま油	小さじ1	

作り方

- ① パプリカとピーマンはそれぞれ細切りにし、長いものは半分に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒める。
- ③ しんなりしてきたら火を止めて合わせたaの調味料を加え、弱火で水分がなくなるまでからめる。

1人分
エネルギー 68kcal
塩分 0.7g

今月の食材 『パプリカ』

パプリカは緑色のピーマンに比べ、辛味がほとんどなく、肉厚で甘味があり、ジューシーな食感です。サラダなどの生食はもちろん、煮込み料理や炒めもの、オープン等で焼いて皮をむき、マリネにするなど、いろいろなバリエーションで食べることができます。

ビタミンCやカリウム、カロテンなどが豊富で、油を使うとカロテンの吸収率が高まります。

肉厚でみずみずしいもの、皮にしわがないものを選ぶようにしましょう。

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。
甘辛い味付けでもしょうゆの代わりに塩を使うことによって、塩分が少なくてもより味を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
「パプリカと元気」推進中！！
詳しくは健康推進課(中央保健センター)まで☆