



食育の日♪ 献立紹介♪

えのきたけの明太子バター



10月～
11月

材料/2人分

えのきたけ	200g (大1袋)
辛子明太子	25g
a { 無塩バター	5g
濃口しょうゆ	小さじ1/2
きざみ海苔	少々

作り方

- ① えのきたけは石づきを取って半分に切り、ほぐして耐熱容器へ入れる。
- ② 容器にラップをして電子レンジ(500W)で2分程度加熱する。
- ③ 辛子明太子は薄皮を取っておく。
- ④ ②ができたならラップをはずして軽くほぐす。
- ⑤ そこへ辛子明太子を入れよく混ぜる。さらにaも加えて混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、きざみ海苔をふる。

*加熱時間はご使用の機器に合わせて調節してください。

今月の食材 『えのきたけ』

流通しているのは白くて細いものがほとんどですが、天然ものは茶褐色です。

えのきたけはクセがないのでさまざまな素材と合わせることが出来ます。料理にプラスすることによって食物繊維、ビタミンB群、カリウム、鉄分などが増えます。

加熱しすぎると歯ごたえも風味も損なわれるので、火を通しすぎないように注意しましょう。

また、選ぶ時は全体的に白っぽくてハリがあり、みずみずしいものにすると良いでしょう。

1人分
エネルギー 60kcal
塩分 0.9g

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。
辛子明太子の辛味とバター
のkokoroで塩分が少なくても
美味しく食べることができ
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?



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☆