



食育の日♪献立紹介♪

小松菜とエリンギの炒り豆腐



11月～
12月

材料/2人分

小松菜	100g
エリンギ	50g
木綿豆腐	150g
ちりめんじゃこ	大さじ1
ごま油	小さじ1
麦みそ	小さじ1

作り方

- ① 小松菜は1cm程度の長さに刻み、エリンギは手で裂いてから1cm長さに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、豆腐を手でつぶしながら入れる。みそを加えてなじませ、水気をとばすように炒める。
- ③ 小松菜、エリンギ、ちりめんじゃこを入れてしんなりするまで炒め合わせる。

1人分
エネルギー 100kcal
塩分 0.7g

今月の食材 『小松菜』

小松菜は緑黄色野菜の代表格で、βカロテンやビタミンC、鉄が豊富です。特にカルシウムは100g中に170mgと、ほうれん草の約3倍含まれ、野菜の中でもトップクラスです。

葉は緑色が濃く、ピンと張りがあって肉厚なもの、茎は太くてしっかりしているものがおすすめです。

水で湿らせたキッチンペーパーで根元を包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で立てて保存します。

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。
ちりめんじゃこの塩味とうまみを生かし、調味料は控えめに...

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☆