



# 食育の日♪ 献立紹介♪

## れんこんカレー焼き



12月～  
1月

### 材料/2人分

れんこん	140g
濃口しょうゆ	小さじ1と1/2
a { 片栗粉	大さじ1と1/2
カレールー	小さじ1
油	小さじ2

### 作り方

- ① れんこんは皮をむき、2～3mmの厚さに輪切りにする。
- ② ①をナイロン袋へ入れ、そこにしょうゆを入れてれんこん全体になじませて5分程度置いておく。
- ③ aをよく混ぜ合わせる。
- ④ ②を新しい袋へ入れて、aを入れ、空気を含ませて袋を振り、衣を全体にまぶす。
- ⑤ フライパンに油を熱し、れんこんを両面こんがり焼く。

### 今月の食材 『れんこん』

れんこんは淡泊な見かけですがビタミンCが多く、カリウム、カルシウムなどのミネラルも豊富です。

不溶性の食物繊維が豊富で、便秘の改善や、腸に関する病気の抑制などに効果が期待できる野菜です。

かたい繊維をどう切るかで食感が大きく変わり、シャキシャキ仕上げたいきんぴらなどは、輪切り（繊維に直角）にしましょう。ホクホク仕上げたい煮物は、乱切りがおすすめです。ただし酢水に浸けたれんこんは加熱してもホクホクにならないので煮物用は酢には浸けないようにしましょう。

1人分  
エネルギー 113kcal  
塩分 0.7g

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。  
漬け置きして染み込ませた  
しょうゆとカレー粉の風味  
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☆