



食育の日♪献立紹介♪

カブと鶏ささみのサラダ



1月～
2月

材料/2人分

カブ	150g	
カブの葉	20g	
鶏ささみ	1本(40g)	
a {	シヨウガの薄切り	2～3枚
	水	300cc
	塩	小さじ1/6
マヨネーズ	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/2	

作り方

- ① カブは皮をむいて半分に切り、約5mmの厚さに切る（半月切り）。
- ② 小鍋にaを入れて火にかけ、沸騰したら鶏ささみを入れてゆで、火が通ったら取り出す。ゆで汁に①のカブとカブの葉を20分ほど漬ける。
- ③ 20分後、カブ・カブの葉は水気を絞り、葉は1cm幅に刻む。
- ④ 鶏ささみは冷めたら手でほぐしておく。
- ⑤ ボウルにマヨネーズとしょうゆを合わせ、③④を加えて和える。

1人分
エネルギー 55kcal
塩分 0.6g

今月の食材 『カブ』

カブの根には、ビタミン類のほかに、消化酵素アミラーゼが含まれており、胃もたれや胸焼けの解消に効果があるといわれています。葉にはカロテン・ビタミンB群・ビタミンC・カルシウムなどが豊富で栄養価が高いので、捨てずに使いましょう。ゆでて冷凍しておく、彩りとして手軽に使えて便利です。

根が白く光沢があり、茎に傷や折れがないものが良品です。葉付きだと水分がどんどん失われるので、購入したら根と葉は切り分けて別々に保存しましょう。

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。
鶏ささみから出た旨みがカブにしみてやさしい味わいの一品です...

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☆