



食育の日♪献立紹介♪

キャベツと油揚げのごま和え



2月～
3月

材料/2人分

キャベツ	120g	
人参	20g	
油揚げ	25g	
a	砂糖	大さじ1/2
	濃口しょうゆ	大さじ1/2
	すりごま	大さじ1

作り方

- ① キャベツは5mm～1cmの少し太めの干切りにする。
- ② 人参も干切りにする。
- ③ 油揚げは沸騰した湯でさっと茹で、キッチンペーパーでおさえて水気を取り、5mm程度の短冊に切る。
- ④ キャベツ、人参を茹で、柔らかくなったら水にさらし、水気をしっかり絞る。
- ⑤ ③と④を合わせてaを加え、よく混ぜ合わせる。

今月の食材 『キャベツ』

キャベツには、胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれるビタミンUが含まれています。これはキャベツから発見されたことから、キャベジンとも呼ばれます。またビタミンCやカルシウムも豊富で、葉の緑の部分にはカロテンが多く含まれています。

葉の緑色が濃く鮮やかで、ツヤとハリがあるものが新鮮です。

保存する時は丸ままのものはビニール袋に入れて冷蔵庫へ入れましょう。カットしたものはラップで包んで保存しましょう。

1人分
エネルギー 92kcal
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。
油揚げとごまの風味で塩分
控えめでも美味しく食べる
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☆