



# 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。

1人分  
エネルギー 92kcal  
塩分 0.7g

### 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。

### 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☆