



# 食育の日♪献立紹介♪

## ニラと糸こんにゃくのマーボー春雨風



2月～  
3月

### 材料/2人分

ニラ	1/2 束(50g)	
糸こんにゃく	1/2 袋(90g)	
パプリカ(黄)	1/4 個	
ごま油	小さじ1/2	
ショウガ(みじん切り)	5g	
トウバンジャン	小さじ1/2	
a {	顆粒鶏がらだし	大さじ1/2
	水	100cc
}	味噌	小さじ1/2
	片栗粉	小さじ1

### 作り方

- ① 糸こんにゃくはゆでてザルにあげる。ニラは5cmの長さに切る。パプリカは種をとり、斜め5mm幅に切る。aを混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにごま油・ショウガ・トウバンジャンを入れて火にかける。
- ③ 香りが立ったらニラを加え、しんなりするまで炒める。パプリカ・糸こんにゃくを加えてさらに炒める。
- ④ aを加え、3分ほど煮込む。水溶き片栗粉(片栗粉を倍量の水で溶いたもの)を回しいれ、手早く混ぜてとろみをつける。

1人分  
エネルギー 39kcal  
塩分 0.7g

### 今月の食材 『ニラ』

ニラにはβカロテンが含まれるほか、ビタミンB1、B2、Cやカリウム、カルシウム、リン、鉄などのミネラルも含まれています。βカロテンは抗酸化力をもち老化やガンの抑制に働くといわれています。また独特の香りは硫化アリルで、ビタミンB1の吸収を助け糖の分解を促進することから、疲労回復に役立つといわれます。

葉の色が濃くピンとしているものを選び、冷蔵庫に立てて保存しましょう。

### 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。  
ニラの香りとトウバンジャンの辛みで、満足できる味に仕上がっています

### 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☆