



食育の日♪ 献立紹介♪

アスパラガスのカラフルごま酢和え



5月～
6月

材料/2人分

アスパラガス	6本(1束)	
パプリカ(赤)	1/4個	
パプリカ(黄)	1/4個	
a {	いりゴマ(白)	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2

作り方

- ① アスパラガスは根元を1cmほど切り落としてピーラーで皮をむき、3cmの長さに切る。パプリカは種をとって1cm幅に切り、さらに3～4cmの長さに切る。
- ② ①を茹で、ザルにあげて冷ます。
- ③ ボウルにaを合わせ、②を和える。

1人分
エネルギー 56kcal
塩分 0.4g

今月の食材 『アスパラガス』

アスパラガスはカロテンやビタミンC、E、B群を含みます。また、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸も多く含み、スタミナ増強や疲労回復効果が期待できるといわれています。

緑色が鮮やかで穂先が締まり、全体にハリがあるものを選びます。切り口が乾燥し筋張っているものは避けましょう。

保存するときはビニール袋に入れ、立てた状態で保存します。一度に食べきれないときは、硬めに茹でて冷凍しておく便利です。

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。
酸味のほかに、ごまの香り、パプリカの甘味で減塩を感じさせません。さっぱりとした一品です...

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☆