



食育の日♪献立紹介♪

なすとピーマンのしそ味噌炒め



6月～
7月

材料/2人分

なす	120g (中1本)	
ピーマン	60g (中1個半)	
しそ	2枚	
a {	味噌	大さじ3/4
	酒	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
油	小さじ1	

作り方

- ① なすは縦に6等分にし、3cm程度の長さに切る。ピーマンは種を取り除いて細切りにする。
- ② 大葉は細かくみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、なすを炒め、次にピーマンを加えて炒める。
- ④ なす・ピーマンに火が通ったらaを加えて混ぜ、さらにしそも加えて混ぜ合わせる。

1人分
エネルギー 62kcal
塩分 0.9g

今月の食材 『しそ』

漢字で「紫蘇」と書くことからわかるように、本来のしそとは赤じそのことです。緑のしそは赤じその変種で、青じそ、大葉ともいい、さわやかな香りとさっぱりした味わいが特徴です。

青じそは、特にカロテンとカルシウムが野菜の中でも豊富に含まれています。

保存する時は、しめらせたキッチンペーパーに包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ入れましょう。

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。
しその風味と味噌のコクで、減塩でもおいしくいただくことができます...

毎月19日は食育の日

- 月に一度、食生活を見直してみましょう。
- ♡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☆