



食育の日♪献立紹介♪

モロヘイヤとトマトの洋風炒め



7月～
8月

材料/2人分

モロヘイヤ	1 / 2袋(50g)
トマト	1 / 2個
しめじ	50g
ハーフベーコン	4枚
こしょう	少々
粉チーズ	小さじ1

作り方

- ① モロヘイヤは茎を取り除き、葉を使う。1cm幅のざく切りにする。
- ② トマトは1cm角に切り、しめじは手でほぐす。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ フライパンを熱し、ベーコンとしめじを炒める。しんなりしてきたら、モロヘイヤ、トマトを加えて炒め合わせ、こしょうをふる。
- ④ 器に盛り、粉チーズをかける。

1人分
エネルギー 62kcal
塩分 0.6g

今月の食材 『モロヘイヤ』

モロヘイヤにはさまざまなビタミン・ミネラルが多く含まれ、特にカロテンの含有量は野菜の中でもトップクラスです。カルシウムはほうれん草の約5倍含まれるほか、強い抗酸化作用を持つビタミンEも多く含まれています。

緑色が濃いもの、茎が柔らかく弾力があるものが新鮮です。濡らしたペーパータオルで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。切らずにゆでて冷凍保存することもできます。

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。
ベーコンの塩味のみで調味
します。トマトとしめじの
うま味が感じられます...

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☆