



食育の日♪ 献立紹介♪

枝豆ときのこのペロンチーノ風炒め



8月～
9月

材料/2人分

枝豆(さや付き)	100g
まいたけ	50g
しめじ	50g
えのきたけ	50g
にんにく	1かけ
唐辛子(乾燥)	1/2本
オリーブ油	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① 枝豆は茹でて、さやから取り出しておく。
- ② きのこ類は石づきを除き、小房に分ける。にんにくはみじん切り、唐辛子は種を取って輪切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくと唐辛子を入れて香りが出るまで弱火で加熱する。香りが出たらきのこを加えて炒める。
- ④ きのこに火が通ったら①の枝豆を入れ、しょうゆを回し入れて混ぜる。

1人分
エネルギー 72kcal
塩分 0.4g

今月の食材 『枝豆』

枝豆は大豆が熟す前の未熟果です。たんぱく質を多く含んでおり、大豆にはないビタミンCもたっぷり含んでいます。葉酸も多く、体の成長促進、貧血の予防などに効果があると考えられています。

枝から切り離すと一気に味が落ちるので、できれば枝つきのものを購入しましょう。切り離したら間をおかず、すぐにゆでるのがおいしく食べるコツです。

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。
にんにくと唐辛子の風味で、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？



第二次今治市健康づくり計画
「パリッと元気」推進中！！
詳しくは健康推進課(中央保健センター)まで☆