

# みつけ食育れしび

☆1日の食塩相当量の目標量☆  
男性:7.5g未満 女性:6.5g未満

1食の食塩3g未満  
野菜140g以上

## 見附市は、主食・主菜・副菜をそろえた食事をすすめています



- ご飯
- ささみと大葉のカツレツ
- 白菜と野菜のとろみ煮
- チンゲン菜のめんつゆ和え



献立のレシピ  
公開中

1人分 **599kcal** 食塩相当量 **2.9g** 野菜 **151g**

※野菜は1日350gが目安です

とろみがあるから飲み込みやすい

### 白菜と野菜のとろみ煮

材料(4人分) 調理時間:約20分

|                |            |
|----------------|------------|
| ・白菜(幅2cmの削ぎ切り) | 1/8株(200g) |
| ・長ねぎ(ななめ切り)    | 1/2本       |
| ・生しいたけ(一口大)    | 4枚         |
| ・人参(拍子木切り)     | 1/3本       |
| ・かまぼこ(一口大)     | 60g        |
| ・水             | 200cc      |
| ・みりん、酒、しょうゆ    | それぞれ小さじ2   |
| A [ ・水、片栗粉     | それぞれ小さじ2   |



▶48Kcal、食塩相当量0.9g、野菜量82g

### 作り方

- 1 材料はそれぞれ切る。
- 2 お鍋に材料と水、みりん、酒、しょうゆを入れ、蓋をし中火で煮る。
- 3 水分が半分になったら、一度火を止める。Aを加えて弱～中火で2分程度、全体を炒めながら絡める。



## ★アフラトキソンの白菜には、がん予防の成分を含む

### ▶スルフォラファン

…アリルイソチオシアネートという辛み成分の一種で、発がん物質を抑制する働きがある。

### ▶ビタミンC

…水溶性のビタミンで、風邪の予防やストレスの軽減、疲労回復に効果的。  
鍋ものに入れて汁ごと食べると、栄養価の損失を低く抑えられる。