

# 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
- ポークジンジャー りんごソース
- アスパラ菜のペペロンチーノ風
- さつまいもと豆乳のまろやかスープ



献立のレシピ  
公開中

1人分 **627kcal** 食塩相当量 **2.8g** 野菜 **162g**

※野菜は1日350gが目安です

さつまいも、大根など根菜を入れて温まろう

## さつまいもと豆乳の まろやかスープ

材料(4人分) 調理時間:約25分

・さつまいも(厚さ8mmのいちよう切)	1/2本(100g)
・大根(厚さ5mmのいちよう切)	60g
・人参(厚さ5mmのいちよう切)	2/3本(60g)
・玉ねぎ(一口大)	1/2玉
・大根の葉(サツとゆでて刻む)	適量
・水	300cc
・合わせみそ	小さじ4
・調整豆乳	300cc



▶ **105Kcal**、食塩相当量 **0.9g**、野菜量 **83g**

### 作り方

- 1 大根の葉は熱湯でサツとゆで(塩は入れない)、みじん切りにする。  
鍋に大根、人参、玉ねぎ、水を入れ、中火でコトコト煮る。
- 2 火を止めて味噌を溶き入れ、調整豆乳を加える。
- 3 盛り付けて大根の葉を飾る。

### 旬野菜

## 大根は、胃腸の働きを整える消化酵素がたくさん

#### ▶ ジアスターゼ

…でんぷんの消化を促し、胸やけや胃もたれを予防する効果がある。

#### ▶ イソチオシアネート

…特有の辛み成分で、先端部のほうに多く含む。胃液の分泌を高め、消化を促す作用を持つ。

