

# 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
- たらのカレームニエル
- 里芋の五目煮
- アボカドのカラフルサラダ



献立のレシピ  
公開中

1人分 **567kcal** 食塩相当量 **2.9g** 野菜 **145g**

※野菜は1日350gが目安です

冷めてもおいしい

### 里芋の五目煮

材料(4人分) 調理時間:約30分

・里芋	2個	
・人参	2/3本	
・板こんにゃく	60g	
・ごぼう	1/3本	
・さつま揚げ	4枚	
A	・かつおだし	600cc
	・砂糖	小さじ2
	・酒	小さじ4
	・しょうゆ	小さじ4



▶ **72Kcal**、食塩相当量 **1.3g**、野菜量 **75g**

### 作り方

- 1 人参、板こんにゃく、ごぼう、さつま揚げをそれぞれ一口大に切る。里芋は人参よりもひとまわり大きく切る。
- 2 鍋に1とAを加え、落とし蓋をして中火で煮る。
- 3 コトコト煮て、煮汁が半分程度になったら火を止める。

## 旬野菜 里芋のぬめり成分は、免疫力を高める作用がある



### ▶ ガラクタン

…水溶性食物繊維のひとつで、里芋特有のぬめり成分。

### ▶ カリウム

…身体に余分なナトリウムの排出を促し、高血圧の改善に役立つ

※参考文献/エクスナレッジ 旬の野菜の栄養辞典