

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
- カリフラワーの包み揚げ
- レタスの酢味噌和え
- かぶの澄まし汁



献立のレシピ
公開中

1人分 **605kcal** 食塩相当量 **2.6g** 野菜 **177g**

※野菜は1日350gが目安です

カリフラワーが主役のごちそう

カリフラワーの包み揚げ

材料(4人分) 調理時間:約30分

・カリフラワー	1/3房
・豚もも肉しゃぶしゃぶ用	240g
・塩	ひとつまみ×2回
・こしょう	少々
★小麦粉、水	1/3カップずつ
・パン粉	1カップ
・揚げ油	適量
・中濃ソース	小さじ4
A	<ul style="list-style-type: none"> ┌・水菜(3cmに切る) 2株 └・パプリカ(スライスする) 1/2個



▶335Kcal、食塩相当量 0.9g、野菜量 87g

作り方

- 1 カリフラワーは小房に分けて熱湯でさっとゆで、粗熱をとる。Aを切り、お皿に盛り付けておく。
- 2 豚肉に塩こしょうをふる。豚肉の上にカリフラワーを1つずつのせて巻いて成形する。
- 3 ★を溶き、2をくぐらせてパン粉をまといせ、きつね色になるまで揚げる。食べやすく切り、盛り付ける。

旬野菜 カリフラワーは、みかんの約2倍のビタミンCを含み、抗酸化パワーを発揮する



▶ビタミンC

…強い抗酸化作用で、老化抑制や動脈硬化の予防に働く。

▶アリルイソチオシアネート

…発がん性物質を抑える働きのある含硫化合物。
がんりゅう

※参考文献/エクснаレッジ 旬の野菜の栄養事典