

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



- 鮭おにぎり
- キャベツの塩昆布ナムル
- ひらひら大根の時短味噌汁
- ・いちごヨーグルト

朝は時短で
バランスよく

1人分 **447kcal** 食塩相当量 **2.8g** 野菜 **102g**

※野菜は1日350gが目安です



HPにて
全てのレシピを公開中

常備菜として、ほしい1品

キャベツの塩昆布ナムル

材料(4人分) 調理時間:約20分

・キャベツ(5mm幅)	大きい葉 3枚	
・もやし	80g	
・人参(太めの千切り)	40g (1/3本)	
・にら(3cm幅)	40g	
A	・すりごま(白)	小さじ4
	・おろしにんにく(チューブ)	2cm
	・おろししょうが(チューブ)	2cm
	・醤油	小さじ1
	・塩昆布	12g
	・ごま油	小さじ2



▶57Kcal、食塩相当量0.6g、野菜量70g

作り方

- 鍋に水、もやし、人参を入れて火にかける。沸いたらキャベツとにらを入れ、2分茹でてザルにあける。
- ボウルにAを合わせる。水けをきった1をボウルに入れて和える。

旬野菜 キャベツは、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に役立つ

ビタミンC・Kが豊富なほか、他の野菜にはあまりないビタミンUを含んでいる。



- ▶**ビタミンC**…体内のコラーゲンをつくる、感染症を防ぐ働きをもつ。
- ▶**ビタミンU**…胃酸の分泌を抑え、粘膜のただれを防いで胃潰瘍や十二指腸潰瘍を予防する。

※参考文献/エクスナレッジ 旬の野菜の栄養事典