

# 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
- 厚揚げのひき肉炒め
- 茹でアスパラのヘルシーソース
- じゃがいもとなすのケチャップ煮



献立のレシピ  
公開中

1人分 **614kcal** 食塩相当量 **2.6g** 野菜 **154g**

※野菜は1日350gが目安です

ヘルシーなドレッシングで美味しく食べよう

## 茹でアスパラのヘルシーソース

材料(4人分) 調理時間:約10分

- |          |            |
|----------|------------|
| ・アスパラガス  | 6-7本(120g) |
| ・無糖ヨーグルト | 大さじ2と小さじ2  |
| ・マヨネーズ   | 小さじ4       |
| ・一味唐辛子   | 適量         |



▶40Kcal、食塩相当量0.1g、野菜量30g

### 作り方

- 1 アスパラガスの根元の硬そうなところはピーラーで剥く。長さ2等分にする。
- 2 鍋の半分くらいまでの熱湯を用意し、根元の部分から茹で入れる。  
アスパラガスを全て入れたら1分茹で、その後冷水につけておく。
- 3 器にキッチンペーパーを重ね、その上にヨーグルトをのせ、水けを軽く切る。  
その後、ボウルに水切りヨーグルトとマヨネーズを加えて均一に混ぜる。一味唐辛子を振りかけるとよいアクセントに。

## 旬野菜 アスパラガスは、身体の疲労回復に効果絶大

淡色のホワイトアスパラガスよりも、緑色のグリーンアスパラガスの方が高い栄養価で、  
アミノ酸の一種である「アスパラギン酸」を多く含む。

### ▶アスパラギン酸

…疲労物質である乳酸を早く燃焼させ、エネルギーに変える力をもつ。



※参考文献/エクスマレッジ 旬の野菜の栄養事典