

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



- トマトごはん
- 豆鮓のカレー唐揚げ
- ニラとえのきのバターポン酢炒め
- 塩麴の京風うどん汁



献立のレシピ
公開中

1人分 **580kcal** 食塩相当量 **2.9g** 野菜 **190g**

※野菜は1日 350gが目安です

にらやきのこをたっぷり食べられる

にらとえのきの バターポン酢炒め

材料(4人分) 調理時間:約15分

・にんじん(太めの千切り)	1/3本
・しめじ(石づきをほぐす)	1袋
・にら(3cm幅)	1袋
・えのきだけ	1袋
(石づきをほぐして3cm幅)	
・ポン酢醤油	小さじ4
・バター	8g×1個



▶39Kcal、食塩相当量 0.5g、野菜量 70g

作り方

- 1 フライパンに、にんじん、しめじを入れ、水1カップを加えて蓋をし、中火にかける。
- 2 沸騰したら蓋を外し、にら、えのきだけ、ポン酢醤油、バターを加えて炒める。
- 3 汁けがなくなったら出来上がり。

旬野菜 には、ひとつの株で5・6回収穫でき栄養価も高い、見附市注目の野菜



▶ビタミン B2・B6・C・E・K などのビタミン類が豊富

…これらの相乗効果で、老化抑制や風邪の予防、疲労回復など。

▶アリシン

…匂い成分の硫化アリルのひとつ。糖の代謝を円滑にし、疲労回復やスタミナ強化に役立つ。