

みつけ食育れしぴ

☆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



- ■ 麻婆たまご丼
- ピーマンのおかか炒め
- なすの味噌汁



献立のレシピ
こちらで公開中

1人分 **638kcal** 食塩相当量 **2.9g** 野菜 **141g**
※野菜は1日 350gが目安です

焼き付けるように炒めると、余計な水分が出ずに美味しい

ピーマンのおかか炒め

材料(4人分) 調理時間:約15分

- | | |
|------------------|----------|
| ・ピーマン(縦に8mm幅) | 4個 |
| ・パプリカ(赤)(縦に8mm幅) | 1/2個 |
| ・エリンギ(手で裂く) | 大きいもの1本 |
| ・サラダ油 | 小さじ1 |
| ・めんつゆ | 小さじ4 |
| ・かつお節 | 2パック(4g) |



▶41Kcal、食塩相当量 0.4g、野菜量 70g

作り方

- 1 フライパンに油をひき、中火で温めて、ピーマンとパプリカ、エリンギを加える。
- 2 最初は菜ばしを動かさず炒め方ではなく、食材を焼き付けるように焼く。時々全体を返す。
- 3 めんつゆを加え、菜ばしで動かしながら水分がなくなるまで炒める。火を止め、かつお節を和える。

旬野菜 ピーマンは、夏場の体力回復に欠かせない野菜



- ▶β-カロテン、ビタミンC・Eを多く含む
…高い抗酸化作用を持ち、老化抑制、疲労回復などに役立ったり、肌のトラブルを改善する。
- ▶ピラジン
…青臭い匂いのもととなる成分。血液の老廃物を取り除き、血栓を防いで動脈硬化や心筋梗塞を防ぐ効果があるとされている。

※参考文献/エクスナレッジ 旬の野菜の栄養事典



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

見附市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています

発行：見附市健康福祉課 健幸づくり係
〒954-0052 見附市学校町 2-13-30 TEL:0258-61-1370