令和６年８月号

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

■ ■唐揚げおにぎり
■ ズッキーニとなすのトマト煮
■ オクラとめかぶのさっぱり和え

献立のレシピ
公開中

１人分 **495kcal**　食塩相当量 **2.8g**　野菜 **170g**
※野菜は１日 350g が目安です

トマトを炒めてから煮込むのがコツ

ズッキーニとなすのトマト煮

材料（４人分）調理時間：約 25 分

・玉ねぎ(くし形)	中 1/2 個
・トマト(一口大)	大１個
・ズッキーニ(1 ㎝幅半月)	**1/2 本**
・なす(1 ㎝幅半月)	１本
・オリーブオイル	小さじ２
・にんにく(みじん切り)	２片
・蒸し大豆	25ｇ
・マカロニ(乾)	20ｇ
・水	ひたひた程度
・ケチャップ	小さじ４
・コンソメ	小さじ１弱
・塩、こしょう	少々

▶93Kcal、食塩相当量 0.6g、野菜量 120g

作り方

1. 鍋にオリーブオイルをひき、弱火にかける。にんにくを加え、香りが立ったら玉ねぎとトマトを加え、中火で炒める。
2. トマトの水分が抜け、玉ねぎもくたくたになったら、ズッキーニ・なす・水・ケチャップ・コンソメ・蒸し大豆を加えて、中火で煮込む。
3. 汁が 2/3 に減ったら、マカロニを加えてひと煮立ちさせ、塩こしょうで味を調えて完成。

旬野菜　ズッキーニはかぼちゃの仲間で、イタリア語で"小さなかぼちゃ"という意味

カリウムを多く含み、β-カロテンやビタミン C などのビタミン類もほどよく含む

▶カリウム…過剰なナトリウムの一部を体外に排出させ、体内の塩分濃度バランスを調整する。

※参考文献/エクスナレッジ　旬の野菜の栄養事典

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