

# 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



- 新米ごはん
- ハニーレモンのチキンソテー
- なすとパプリカの簡単カップキッシュ
- 生野菜のバーニャカウダ風



献立のレシピ  
公開中

1人分 **594kcal** 食塩相当量 **2.5g** 野菜 **162g**  
※野菜は1日350gが目安です

ぎょうざの皮で作る

## なすとパプリカの簡単カップキッシュ

材料(4人分) 調理時間:約20分

・なす (いちよう切り)	1/2 個
・玉ねぎ (スライス)	1/2 玉
・赤ピーマン (縦1cm幅)	1/2 個
・ベーコン (短冊)	40g
・有塩バター	8g
・コンソメ	少々
・粉チーズ	大さじ1
・ぎょうざの皮	8枚
・卵 (Sサイズ)	1個
・牛乳	小さじ4
・こしょう	少々×4回
・ピザ用チーズ	4g
・アルミカップ	4個



▶ **119kcal**、食塩相当量 **0.6g**、野菜量 **35g**

### 作り方

- 1 フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ・パプリカを炒める。  
火が通ったら、ベーコン・なすを加え、コンソメ・粉チーズを加えてさらに炒める。
- 2 アルミカップにぎょうざの皮をしき、1を入れる。
- 3 ボウルに卵・牛乳・こしょうを入れて混ぜ、2に注ぎ入れる。
- 4 ピザ用チーズを上に乗せ、トースターで5～7分焼き、完成。

なすは、油と相性が良く、揚げたり炒めたりすることで甘みが増し、夏場のスタミナ強化にも役立つ！

### 旬野菜

## なすは生活習慣病予防と改善に効果あり◎

▶カリウムが豊富…正常な血圧を保つ。

▶ナスニン…紫色の皮に含まれるポリフェノールの一種。

抗酸化作用により、がん予防や心臓病などの生活習慣病を予防する。  
ブルーベリー同様、眼精疲労をやわらげたり、視力の回復を助ける。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

元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 健康づくり係

〒954-0052 見附市学校町 2-13-30 TEL:0258-61-1370