

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



- 雑穀ごはん
- スペイン風オムレツ
- 海藻サラダ
- 根菜のみぞれ煮



献立のレシピ
公開中

1人分 **574kcal** 食塩相当量 **2.3g** 野菜 **224g**
※野菜は1日350gが目安です

スペイン風オムレツ

材料(4人分) 調理時間:約20分

- | | |
|----------------|------|
| ・たまご | 6個 |
| ・じゃがいも(いちよう切り) | 1個 |
| ・玉ねぎ(スライス) | 1/2玉 |
| ・赤ピーマン(細切り) | 1/2個 |
| ・ほうれん草(3cm幅) | 1株 |
| ・塩 | 少々×4 |
| ・こしょう | 少々×4 |
| ・油 | 小さじ4 |



▶ **197Kcal**、食塩相当量 **0.6g**、野菜量 **115g**

作り方

- 1 じゃがいもは、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2~3分ほど加熱する。
- 2 油を引いたフライパンに、1のじゃがいも、玉ねぎ・赤ピーマン、ほうれん草を加えて軽く炒め、火が通ったら塩・こしょうを加える。
- 3 ボウルに卵を溶きほぐし、2に加え、半熟状になるまでかき混ぜ、フタをする。底が固まったら、上下を返し、焼き上げる。焼き目がついたら完成。

旬野菜

玉ねぎは、動脈硬化予防・抗がん作用に注目の野菜

特有の香味成分である硫化アリルには、胃の働きを活発にする作用がある



玉ねぎ

▶アリシン

…体内でビタミンB1と結合し、アリチアミンになると吸収が高まる。

▶ポリフェノール

…血液をサラサラにして、悪玉コレステロールの上昇を抑える、血液凝固を遅らせる作用。



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