

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



秋を感じるさっぱりサラダ♪

柿とさつまいもの ヨーグルト和え

材料(4人分) 調理時間: 約 10 分

A	・柿 (1.5 cm 角)	大 1 個
	・さつまいも (1.5 cm 角)	40g
	・ヨーグルト	大さじ 4
	・マヨネーズ	大さじ 1
	・オリーブ油	小さじ 2
	・塩	少々 × 4
	・こしょう	少々 × 4
	・レモン汁	小さじ 1

- ごはん
- さばの味噌煮
- 柿とさつまいものヨーグルト和え
- きのこと卵の中華スープ



献立のレシピ
公開中

1 人分 **594kcal** 食塩相当量 **2.4g** 野菜 **155g**

※野菜は 1 日 350g が目安です



▶ **114Kcal**、食塩相当量 **0.5g**、野菜量 **65g**



作り方

- 1 さつまいもを水に 5 分さらす。水気をきって耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで 500W、3 分加熱後、粗熱をとる。
- 2 A の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 3 1 のさつまいも、柿、2 のドレッシングを全て混ぜ合わせて、完成。

旬果物

**ビタミン C はミカンの約 2 倍、
カロテンはピーマンとほぼ同量含まれる**

- ▶ ビタミン C…風邪ウイルスの働きを抑える、感染症を予防
- ▶ β-クリプトキサンチン…抗がん作用

ビタミン E を含む食材（オリーブ油、アーモンド、キウイ等）と一緒に調理すると、
ビタミン C の抗酸化力をパワーアップ！

柿



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：見附市健康福祉課いきいき健康係

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