

# みつけ食育れしぴ<sup>®</sup>

## ～パッキング編～

☆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



- ごはん
- 煮豚
- 蒸し野菜ツナサラダ
- 大根とにんじんのごまみそ和え



献立のレシピ  
公開中

1人分 **539kcal** 食塩相当量 **2.0g** 野菜 **140g**  
※野菜は1日350gが目安です

薄くスライスすることで火が通りやすい

## 大根とにんじんの ごまみそ和え

材料(4人分) 調理時間:約20分

・大根	120g
・にんじん	60g
・みそ	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・すりごま	小さじ2



30Kcal、食塩相当量 0.6g、野菜量 45g

### 作り方

- 1 大根と人参をピーラーで薄くスライスする。
- 2 ポリ袋に全ての材料を入れ、袋の中で混ぜ合わせる。
- 3 ポリ袋の空気を抜き、ねじって上の方を結ぶ。湯を沸かしておく。
- 4 熱湯の中に、3を入れて10～15分加熱する。

### ココがポイント!

- ★食材はいつもよりも小さめ・薄く切る…火が通りやすくなります。
- ★耐熱の平皿を鍋底に沈める…袋が鍋底に触れ、破けることを防ぎます。
- ★ポリ袋の結び目は、鍋の外に出ないように注意!…写真右はNG例!

↓結び目が鍋の外にあると焦げてきます↓  
出ないように注意してくださいね



### ★基本のごはん(1合分)

- 1 米をポリ袋に入れ、少しの水でもみ洗いし、水を捨てる。
- 2 1カップの水を入れ、20分浸漬させる。
- 3 空気を抜いて口をしぼり(表面参照)お湯の沸いた鍋に入れ20分加熱。

★20分浸漬させた後、鶏肉や魚の缶詰を入れて加熱すると炊き込みご飯を作ることができます!



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