

# みつけ食育れしび<sup>®</sup>

☆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



- ごはん
- 高野豆腐の照り焼き
- ブロッコリーの洋風ごま和え
- さつまいものカレー蒸し



献立のレシピ  
公開中

1人分 **598kcal** 食塩相当量 **2.2g** 野菜 **146g**

※野菜は1日 350gが目安です

ごまマヨドレッシングでコク旨♪

## ブロッコリーの洋風ごま和え

材料(4人分) 調理時間:約15分

|                  |        |       |
|------------------|--------|-------|
| ・ブロッコリー (小房に分ける) | 140g   |       |
| ・ツナ 水煮缶 (水気をきる)  | 1缶     |       |
| A                | ・マヨネーズ | 大さじ 2 |
|                  | ・めんつゆ  | 小さじ 4 |
|                  | ・白すりごま | 大さじ 1 |



▶81kcal、食塩相当量 0.6g、野菜量 35g

## 作り方

- 1 ブロッコリーを小さめの小房に分け、茎は皮を厚めにむいて短冊切りにする。
- 2 湯を沸かした鍋に入れて茹でる。 ※塩を入れなくても十分色鮮やかになりますよザルにあげ、冷ましておく。
- 3 Aを混ぜ合わせる。
- 4 ボウルにブロッコリー、ツナ、Aを入れて和える。

## 旬野菜 ブロッコリーは、がん予防効果の高い緑黄色野菜の代表

野菜に含まれる多種類のビタミンを豊富に含み、様々な機能性成分の薬理作用が確認されている

- ▶スルフォラファン…強い抗酸化作用、肝臓における毒素分解作用
- ▶ビタミン U…胃潰瘍の予防に効果あり
- ▶アリルイソチシアネート…抗酸化作用をもつ辛み成分
- ▶α-リノレン酸…抗アレルギー作用



豊富に含まれているビタミン C は水溶性ビタミンのため、茹でると減少してしまいます  
軽く茹でるか、蒸したり電子レンジで加熱するのがおすすめ◎  
スルフォラファンや β-カロテンは脂溶性ビタミンのため、油と一緒に和えると良いですよ

※参考文献 エクスナレッジ 旬の野菜の栄養事典



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