

みつけ食育れしぴ

☆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



- さつまいもの赤飯風ごはん
- シャキシャキ海老団子 ～和風あんかけ～
- 刺身こんにゃくのレモン塩だれ
- 白菜のほっこり甘酒スープ



献立のレシピ
公開中

1人分 **591kcal** 食塩相当量 **2.9g** 野菜 **176g**

※野菜は1日 350gが目安です

からだの芯から温まる♪

白菜のほっこり甘酒スープ

材料(4人分) 調理時間:約15分

・豚バラ肉	60g
・大根(厚さ1cmのいちよう切り)	60g
・にんじん(厚さ0.8mmのいちよう切り)	40g
・白菜(短冊切り)	120g
・しめじ(小房に分ける)	60g
・オリーブ油	小さじ2
・水	400ml
・甘酒	200ml
・食塩	ひとつまみ×3
・こしょう	少々



▶ **125Kcal**、食塩相当量 **0.8g**、野菜量 **70g**

作り方

- 1 鍋にオリーブ油を引き中火で熱し、豚肉を入れて、色が変わるまで炒める。
- 2 大根、にんじんを入れ、全体に油がなじむまで炒める。
- 3 白菜、水を入れ、沸騰したら甘酒を注ぎ、野菜が柔らかくなるまで弱火で蓋をして煮込む。
- 4 塩、こしょうで味を調える。



旬野菜 白菜は、高血圧の予防にも有効

- ▶ **カリウム** …利尿作用に優れ、体内の過剰なナトリウムを排出し、血圧を下げる。
- ▶ **葉酸** …赤血球の形成を助ける。胎児の正常な発育に寄与。
- ▶ **ビタミンK**…血液凝固因子を活性化させる、骨形成を調節する。
- ▶ **ビタミンC**…風邪の予防、ストレス軽減、疲労回復効果。



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