

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



- ごはん
- 鮭のマヨコーン焼き
- チンゲン菜のペペロンチーノ風
- キャベツのふわふわ卵スープ



献立のレシピ
公開中

1人分 **570kcal** 食塩相当量 **2.3g** 野菜 **205g**

※野菜は1日 350g が目安です

カルシウム満点!

チンゲン菜の ペペロンチーノ風

材料(4人分) 調理時間:約 10分

・チンゲン菜 (5cm幅カット)	300g
・オリーブ油	小さじ2
・にんにく (薄切り)	10g
・ちりめんじゃこ	20g
・赤とうがらしの小口切り	お好みの量
・しょうゆ	小さじ1
・レモン汁	小さじ1



▶40kcal、食塩相当量 0.8g、野菜量 75g

作り方

- 1 フライパンにオリーブ油をひき、ちりめんじゃこ・にんにくを入れ、弱めの中火で熱する。
- 2 香りが立ったら赤とうがらしを加え、ちりめんじゃこがカリッとなるまで炒める。
- 3 強めの中火にして、チンゲン菜の茎の部分を加え、2分程炒める。葉の部分を入れて、サッと炒める。
- 4 しんなりしたら、しょうゆを回しかけて、火を止める。レモン果汁をかけ、全体を混ぜ合わせる。

旬野菜 チンゲン菜は、抗がん作用や骨粗しょう症予防に効果的



- ▶アリルイソチオシアネート…消化を助けたり、血栓を防いでがんを予防する。
- ▶カリウム…血圧の安定に有効。
- ▶カルシウム…骨粗しょう症に高い予防効果。

※参考文献/エクсна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 健康づくり係

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