

みつけ食育れしび



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

☆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



- トマトジュースのかにかまりゾット
- パプリカの花形ミニオムレツ
- レタスのごまポンサラダ
- 豚肉ともずくのレンジスープ
- ・ キウイヨーグルト

朝は時短で
バランスよく

1人分 **582kcal** 食塩相当量 **2.8g** 野菜 **188g**

HPにて
全てのレシピを公開中



お弁当のおかずにもぴったり!

パプリカの花形ミニオムレツ

材料(4人分)調理時間:約20分

・赤パプリカ	1個
・ピーマン	4個
・卵	2個
・ツナ 水煮缶	1缶
・牛乳	小さじ2
・塩	少々×2
・こしょう	少々×2
・オリーブオイル	小さじ2
・ケチャップ	小さじ4

作り方

- 1 パプリカ・ピーマンは、7~8mm程度の輪切りにする。種は取り除く。
- 2 ボウルに卵を割り入れてほぐし、**A**を加えて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、中火で熱し、**1**を並べる。
2の卵液をスプーンですくい、輪の中に流し入れる。
- 4 フチが固まってきたら、上下を返し、蓋をして2分程蒸し焼きにする。
- 5 真ん中にトマトケチャップを付ける。



▶ **87Kcal**、食塩相当量 **0.6g**、野菜量 **70g**

旬野菜

パプリカ

ビタミンEを多く含むオリーブオイルと一緒に摂るのがおすすめ
(例) 炒め・マリネ等

【多く含まれている栄養素】

- ▶ **ビタミンC・E**…抗酸化作用をもち、肌トラブルの改善や目の粘膜保護に期待される。
- ▶ **β-カロテン**…体内でビタミンAに変換される。がんや動脈硬化予防につながる。



※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 健康づくり係

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