

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



今月は、よく噛むメニューをご紹介します！

☆食物繊維が豊富な食材（もち麦・ごぼう・えのき・切干大根）を使用

☆食材は大きめにカット

- もち麦ごはん
- ごぼうのカミカミハンバーグ
- 切り干し大根とにんじんのマリネ
- 温野菜 ～抹茶ヨーグルトドレッシング～



献立のレシピ
公開中

1人分 633kcal 食塩相当量 2.3g 野菜 146g

※野菜は1日350gが目安です

新ごぼうの香りと食感を楽しもう♪

ごぼうのカミカミハンバーグ

材料(4人分) 調理時間:約10分

・豚ひき肉	280g
・卵	1個
・ごぼう(ささがき)	80g
・えのき(あらみじん)	100g
A	
・しょうがチューブ	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々
・油	小さじ1
B	
・しょうゆ	大さじ2
・酒	大さじ2
・みりん	大さじ2
・片栗粉	小さじ2

【付け合わせ】

トマト(くし切り)	1個
サニーレタス	4枚



▶40Kcal、食塩相当量0.1g、野菜量30g

作り方

- 1 ボウルに豚ひき肉・卵を入れて混ぜ、粘り気が出るまでこねる。ごぼう、えのき、Aを加えてさらに混ぜ合わせる。
- 2 均一に混ざったら8等分にして、楕円形に成形する。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、2を入れて蓋をする。中火にかけて5分焼き、裏返してさらに5分蒸し焼きする。
- 4 フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、Bを加え、全体にとろみが出るまで煮詰めながらハンバーグにからめる。
- 5 皿に盛り付け、完成。

旬野菜 ごぼう



【多く含まれている栄養素】

- ▶水溶性食物繊維…血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールの吸収を妨げて体外に排出する効果が期待される。
- ▶不溶性食物繊維…腸の動きを活発にする作用がある。
- ▶ポリフェノール…アクの主成分。抗酸化力を持ち、がん細胞の発生や老化を抑制する力が注目されている。

※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