

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



- 酢飯の手まりおにぎり（鮭と枝豆・カニかまきゅうり）
- おから団子入りエビチリ
- ピーマンとツナの塩こうじ和え
- スッキーニのチーズおかか和え



献立のレシピ
公開中

1人分 **650kcal** 食塩相当量 **2.8g** 野菜 **172g**

※野菜は1日 350gが目安です

レンジでカンタン！塩こうじとツナで旨みたっぷり♪

ピーマンとツナの 塩こうじ和え

材料(4人分) 調理時間:約10分

A	・ピーマン	8個
	(黄色・赤ピーマンでもOK)	
	・ツナ缶(油漬)	1缶
	・塩こうじ	大さじ 1/2
	・レモン汁	小さじ 2



▶58Kcal、食塩相当量 0.3g、野菜量 50g

作り方

- 1 細切りしたピーマンを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ 500W、2分加熱する。
- 2 出た水分を切り、Aを混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。

旬野菜 ピーマン

大きめのピーマンには、**レモン1個分のビタミンC**が含まれます☆



▶β-カロテン、ビタミンC・Eを多く含む

…高い抗酸化作用を持ち、老化抑制、疲労回復などに役立ったり、肌のトラブルを改善する。

▶ピラジン

…青臭い匂いのもととなる成分。血液の老廃物を取り除き、血栓を防いで動脈硬化や心筋梗塞を防ぐ効果があるとされている。

※参考文献/エクスナレッジ 旬の野菜の栄養事典