

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



- 冷やし豆乳担々そうめん
- 蒸しなすのとろろがけ
- 夏野菜のもずく酢和え
- すいか



献立のレシピ
公開中

1人分 **652kcal** 食塩相当量 **2.7g** 野菜 **177g**

※野菜は1日 350gが目安です



▶ **20Kcal、食塩相当量 0.5g、野菜量 91g**

食欲がない時にも食べやすい♪

蒸しなすのとろろがけ

材料(4人分) 調理時間: 約 10分

- | | |
|-------------|------|
| ・なす | 4個 |
| ・長いも(すりおろす) | 1/2個 |
| ・ポン酢 | 大さじ3 |
| ・大葉(せん切り) | 4枚 |

作り方

- 1 なすのヘタを取ってラップに包み、電子レンジで600w、2分加熱する。
粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切る。
- 2 すりおろした長いもとポン酢を混ぜ合わせ、1にかける。
(冷蔵庫で冷やしておくと、さらに美味しくなります♪)
- 3 せん切りした大葉をのせる。

旬野菜 なす



油と相性が良く、揚げたり炒めたりすることで甘みが増す

▶ **カリウム**が豊富…正常な血圧を保つ。

▶ **ナスニン**…紫色の皮に含まれるポリフェノールの一種。

コレステロールの酸化を防ぎ、細胞の老化やがん化の抑制効果がある。

ブルーベリー同様、眼精疲労をやわらげたり、視力の回復を助ける効果で注目されている。

※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