

みつけ食育れしぴ

～パッキング編～

☆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



- 焼き鳥缶の炊き込みごはん
- 茶碗蒸し
- かぼちゃのごまきな粉和え
- 切り干し大根の中華サラダ



献立のレシピ
公開中

1人分 **542kcal** 食塩相当量 **2.9g** 野菜 **162g**

※野菜は1日350gが目安です

全てパッキング
で作れます☆

デザートや間食にもおすすめ♪

かぼちゃのごまきな粉和え

材料(4人分) 調理時間:約25分

A	・かぼちゃ (1.5 cm角)	240g
	・きな粉	大さじ 1
	・すりごま	小さじ 1
	・砂糖	小さじ 2
	・塩	ひとつまみ

作り方

- 1 切ったかぼちゃをポリ袋に入れる。
- 2 袋の空気を抜き、ねじって上の方で結ぶ。
- 3 お湯を沸かした鍋に、2を入れ、15～20分加熱する。
- 4 3の袋の中にAを入れ、混ぜ合わせる。



46Kcal、食塩相当量 0.2g、野菜量 60g

パッキングの調理ポイント

★食材はいつもよりも小さめ・薄く切る

…火が通りやすくなる

★空気をしっかりと抜く

…空気が残っていると、お湯の中で偏って浮き均一に火が通らないため

★結ぶところを上にする

…加熱するとふくらんでくるため



★耐熱皿を鍋底に沈め、ポリ袋の結び目は鍋の外に出ないようにする

…鍋が高温になり、ポリ袋が直接触れると、破れる場合があるため



↑NG例