

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



- ごはん
- 油あげのロールキャベツ風
- カリフラワーとさつまいものカレーサラダ
- れんこんチップスのゆかり和え



献立のレシピ
公開中

1人分 **609kcal** 食塩相当量 **2.2g** 野菜 **173g**

※野菜は1日 350g が目安です

カリフラワーとさつまいものカレーサラダ

材料(4人分) 調理時間: 約15分

A	・カリフラワー (小房に分ける)	120g
	・さつまいも (いちょう切り)	120g
	・コーン	20g
	・マヨネーズ	大さじ 4
	・カレー粉	小さじ 1/2
	・めんつゆ	大さじ 1/2
	・パセリ粉	少々
	〈付け合わせ〉 サラダ菜	4枚



▶82Kcal、食塩相当量 0.4g、野菜量 60g

作り方

- 1 切ったさつまいもは水にさらしてアクを抜き、ザルにあげて水気をきる。
カリフラワーは、小房に分けて食べやすい大きさにする。
- 2 耐熱容器に1を入れ、ふんわりラップをかける。電子レンジで 500w、5分程加熱する。
- 3 粗熱を取り、コーンを加え、Aを混ぜ合わせる。
- 4 皿に盛り付け、パセリをふる。

旬野菜

カリフラワー

100gあたりのビタミンC含有量は、みかんの約2倍！



- ▶**ビタミンC**…風邪予防や免疫力アップに役立つ。
皮膚や粘膜の健康維持、美肌効果にも期待される。
- ▶**スルフォラファン**…抗酸化作用やがん予防にも期待される。

※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