令和８年１月号

みつけ食育れしぴ

☆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
- 大根入りくるくる豚肉の角煮風
- **白菜の梅ポンサラダ**
- 里芋のヨーグルト入り味噌汁

献立のレシピ公開中

１人分 **599kcal**　食塩相当量 **2.9g**　野菜 **180g**
※野菜は１日 350g が目安です

電子レンジで時短・簡単♪

白菜の梅ポンサラダ

材料（４人分） 調理時間：約 10 分

	・白菜	**220g**
	・にんじん	30g
A	・ツナ缶　油漬け	１缶
A	・梅肉チューブ	大さじ２
A	・ポン酢	小さじ１
A	・白ごま	小さじ１
A	・かつお節	１袋（2g）
	・きざみのり	適量

▶**44Kcal、食塩相当量 0.7g、野菜量 65g**

作り方

1. 耐熱容器に白菜とにんじんを入れ、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。
2. 粗熱を取り、**A** を混ぜ合わせる。
3. 皿に盛り付け、きざみのりをのせる。

旬野菜　白菜

鍋料理や蒸し物、シチューなどの加熱調理は
カサが減ってたくさん食べられます♪

▶**ビタミン C** …抗酸化作用により、風邪の予防、疲労回復などの効果が期待できる。
白菜の外側の色の濃い葉に最も多く含む。

▶**カリウム** …利尿作用に優れ、高血圧の予防に有効に働く。

引用：エクスナレッジ　旬の野菜の栄養事典

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　健幸づくり係
〒954-0052 見附市学校町 2-13-30　TEL:0258-61-1370