

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



- パエリア風ごはん
- 人参の Pasta 風 ラペ
- 豆腐のクリームグラタン
- きこのこのワイン蒸し

上記のメニューを作ります
 ◆◆◆ 1/26(木) 食育講座 ◆◆◆
 イングリッシュガーデン
 MEGCAFE511 シェフから学ぼう
 学び座 ~みらいの食卓~
 場所:見附市保健福祉センター



* 詳細(見附市 HP)
 * お申し込みは
 見附市観光物産協会まで
 (0258-89-6277)

★1人分の栄養価★
516Kcal、食塩相当量 2.7g、野菜量 240g
 ※野菜は1日 350g が目安です

常備菜にも最適

人参の Pasta 風 ラペ

材料(4人分) 調理時間:約 15分(漬け込み時間を除く)

- | | |
|-----|------------------|
| ・人参 | 1本 |
| A | ・砂糖 小さじ 1強 |
| | ・酢 大さじ 1 |
| | ・塩 小さじ 1/3弱 |
| | ・オリーブオイル 小さじ 2 |
| | ・スプラウト 1パック(40g) |

作り方

- 1 人参はピーラーでひらひらにむき、ポリ袋に入れる。
- 2 Aを上から順に袋に入れ、よく揉む。30分程度冷蔵庫に入れておく。
- 3 スプラウトを洗い、水けをとる。ボウルに入れ、2を加えてさっと和えれば完成。



★1皿分の栄養価★
35Kcal、食塩相当量 0.4g、野菜量 40g

副菜



人参

β-カロテンやリコピンの抗酸化作用ががんのリスクを低下させるとわれている

- ▶β カロテン…ビタミン A として働く成分のひとつで皮膚や粘膜を保護する。抗酸化作用により細胞の老化を抑制する。
- ▶リコピン …強い抗酸化作用をもち、がんや動脈硬化の予防に有効とされている。

