

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(いりごま)
- ぶりの塩麴漬焼き
- ブロッコリーの卵炒め
- さつまいもの茶巾絞り
- パプリカのおかか和え

お弁当でも
バランスよく

1人分 **570kcal** 食塩相当量 **2.5g** 野菜 **141g**

※野菜は1日 350g が目安です



HPにて
全てのレシピを公開中

サッとゆでて歯ごたえを残して

ブロッコリーの卵炒め

材料(4人分) 調理時間:約10分

- | | |
|---------|---------|
| ・ブロッコリー | 1/2 株 |
| ・卵 | 2 個 |
| ・ごま油 | 小さじ 2 |
| ・顆粒中華だし | 小さじ 2/3 |

作り方

- 1 ブロッコリーは熱湯でサッとゆで、ザルにあけ水けをきる。
- 2 フライパンに油をひき、溶き卵を流し入れ、ブロッコリー、顆粒中華だしを入れて炒める。

▶73Kcal、食塩相当量 0.5g、野菜量 30g



副菜

見附市イメージキャラクター
「ミック」

鮮やかな赤色がお弁当の味方に

パプリカのおかか和え

材料(4人分)

- | | |
|----------|----------|
| ・パプリカ(赤) | 1 個と 1/4 |
| ・醤油 | 小さじ 1 |
| ・酢 | 小さじ 1 |
| ・かつおぶし | 適量 |

作り方

- 1 パプリカはヘタと種を取り除いて縦半分に切り、細切りにする。熱湯でサッとゆで、ザルにあけ水けをきる。
- 2 ボウルに、醤油と酢を合わせる。パプリカを入れて和え、仕上げにかつおぶしを加えて完成。

▶16Kcal、食塩相当量 0.4g、野菜量 40g



がん予防効果の高い、緑黄色野菜の代表

多種類のビタミンを豊富に含む。また、様々な機能性成分の薬理作用が確認されている。

- ▶スルフォラファン…抗がん物質
- ▶α-リルン酸…抗アレルギー作用
- ▶ビタミン U…胃潰瘍の予防に効果的
- ▶アリルイソチオシアネート…抗酸化作用をもつ辛み成分