

# 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(味付け海苔)
- 長ねぎ入り納豆
- 大根のごま煮
- 小松菜の時短味噌汁

朝は時短で  
バランスよく

1人分 **495kcal** 食塩相当量 **2.5g** 野菜 **140g**

※野菜は1日 350gが目安です



HPにて  
全てのレシピを公開中

冷凍ストックを活用して時短に

## 小松菜の時短味噌汁

材料(4人分) 調理時間:約15分

|             |      |
|-------------|------|
| ・冷凍小松菜      | 200g |
| ・冷凍油揚げ      | 2枚分  |
| ・人参(太めの千切り) | 1/3本 |
| ・煮干し        | 2-4尾 |
| ・水          | 1L   |
| ・味噌         | 小さじ4 |



小松菜を茹でる→冷凍



油揚げを切る→冷凍

冷凍ストック食材だから  
切る手間なしで時短◎



▶40Kcal、食塩相当量 0.8g、野菜量 53g

### 作り方

- 鍋に水、煮干し、人参、油揚げを入れて中火にかけて10分煮る。
- 小松菜を入れ、ひと煮たちしたら火を止める。煮干しを取り出し味噌を溶く。



## 小松菜のカルシウムはほうれん草の4倍

体内に吸収されるとビタミンAに変わるβカロテンや、ビタミンCに加え、カルシウムや鉄等のミネラルも豊富で、栄養価の高い緑黄色野菜。

- ▶カルシウム…強い骨や歯の形成に欠かせない成分
- ▶鉄…赤血球のヘモグロビンのもととなる