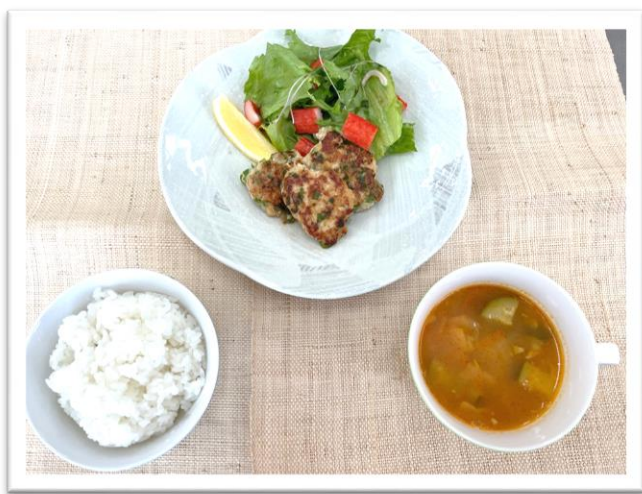


みつけ食育れしび

☆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
- ししとうのやわらか味噌つくね
- レタスのサラダ
- ミネストローネ

1人分 **548kcal** 食塩相当量 **2.9g** 野菜 **155g**
※野菜は1日 350g が目安です

香りを効かせたドレッシングで爽やかに

レタスのサラダ

材料(4人分) 調理時間:約10分

・レタス	4枚程度
・スプラウト	1パック
・オリーブオイル	小さじ2
・塩	ひとつまみ×2回
・こしょう	少々
・レモン	1/2個
・かに風味かまぼこ	8本



▶51Kcal、食塩相当量 1.1g、野菜量 30g



ししとうのやわらか味噌つくね
のレシピは、こちらで公開中！

作り方

- 1 レタスを洗い、水を張ったボウルにつけておく。食べる直前にザルにあけて水けをよくとり、一口大にちぎる。
- 2 別のボウルにオリーブオイルと塩、こしょうを入れ、よく混ぜる。スプラウトと1を加えて和える。
- 3 器に盛り、かに風味かまぼこを3等分して飾る。くし形に切ったレモンを添える。



旬野菜：レタス

サラダの他、炒め物やスープにも最適

加熱調理すると甘みが増すため、炒め物やスープにも合う。

さっと短時間で加熱して、シャキシャキの食感と綺麗なみどり色を残すとよい。

▶**ビタミンE**…抗酸化作用により、細胞の老化防止や動脈硬化の予防に効果がある。

▶**カリウム**…体内の水分量を調節したり、ナトリウムの排泄を促進する。