

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



- 雑穀ごはん
- 鰯の二色ロール揚げ
- 彩りにらナムル
- とろろ昆布の冷や汁



献立のレシピ
公開中

1人分 **567kcal** 食塩相当量 **2.9g** 野菜 **141g**

※野菜は1日 350g が目安です

サッとゆでて歯ごたえを残して 彩りにらナムル

材料(4人分) 調理時間:約10分

・にら(3cm幅)	1袋	
・もやし	1袋(200g)	
・にんじん(千切り)	1/3本	
・ハム薄切り(0.5cm幅)	4枚	
A	・にんにくおろし(チューブ)	2cmくらい
	・ごま油	小さじ2
	・砂糖	小さじ2
	・顆粒中華だし	小さじ1/2
	・塩	3本指で2回分
	・すりごま	小さじ1



▶64Kcal、食塩相当量 0.8g、野菜量 65g

作り方

- 1 ボウルにAを合わせる。ハムをほぐして入れておく。
- 2 熱湯を用意し、もやしと人参を2分茹でる。その後、にらを入れて2分ゆで、ザルにあけて水けを切る。
- 3 熱いまま1のボウルに入れ全体をからめる。

食育とは、生きる上での基本であり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

6月は食育月間 食育講座に参加して「日本型食生活」を学びませんか

- ・6/14(水)、保健福祉センターで開催(10-12時)
- ・講師は齋藤芳久氏(うるめのお宿割烹旅館原の湯 代表)
- ・テーマ食材は鰯とにら。詳しくは右のQR(→)をチェック！人気講座なのでお申し込みはお早めに！

