

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



- ■ そうめんいなり
- 揚げ茄子の香味だれかけ
- くるみ入りかぼちゃサラダ



献立のレシピ
公開中

1人分 **580kcal** 食塩相当量 **2.4g** 野菜 **165g**

※野菜は1日 350g が目安です

いなりのトッピングを楽しんで **そうめんいなり**

材料(4人分) 調理時間:約 15分(いなりを煮る時間はのぞく)

	・油揚げ(2等分)	8枚
A	・水	400cc
	・しょうゆ	大さじ2
	・みりん	大さじ2
	・砂糖	大さじ2
	・そうめん(乾)	240g
B	・めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ4
	・ごま油	小さじ2
	・すりごま(白)	大さじ2
トッピング	・リーフレタス	2枚
	・ゆで卵	2個
	・ミニトマト	4個
	・大葉	4枚
	・スプラウト	少々



▶ **443Kcal**、食塩相当量 **2.2g**、野菜量 **42g**

作り方

- 1 鍋に **A** を合わせ、油揚げを重ねて入れる。落とし蓋をし、煮汁がなくなるまでコトコト煮る。その後、粗熱をとる。
- 2 ボウルに **B** を合わせておく。茹でたそうめんを入れて和える。
- 3 いなりに、丸めたそうめんをつめる。トッピングの食材で飾る。



旬野菜：ミニトマト

リコピン、ビタミンは普通のトマトの約2倍

サイズは小粒ながら、凝縮した甘みがあり、カリウム、β-カロテン、ビタミンC・E等の栄養素を一般的なトマトよりも豊富に含んでいる。

▶β-カロテン…色素成分のひとつで、体内でビタミンA※として働く。

※目の健康を保つ、皮膚や粘膜の健康を守る