

# 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



- コーンごはん
- レバー入りハンバーグ
- サラダ
- もずく和え



献立のレシピ  
公開中

1人分 **630kcal** 食塩相当量 **2.9g** 野菜 **220g**

※野菜は1日350gが目安です

### 旬のオクラをさっぱりと **もずく和え**

材料(4人分) 調理時間:約10分

- ・トマト(大) 160g (大3/4~1個)
- ・オクラ 8本
- ・もずく酢(三倍酢)の商品 カップを2つ

※オクラのうぶ毛を取り除く「板ずり」の作業については、塩を使うため今回は省きました。板ずりをしなくてもうぶ毛は気にならなかったですよ。皆さんもぜひお試しくださいませ!



▶ **23Kcal、食塩相当量 0.8g、野菜量 95g**

### 作り方

- 1 トマトは大きめの一口大に切る。
- 2 オクラは洗い、熱湯でさっとゆでる(30秒程度)。冷水を張ったボウルに入れて冷まし、その後よく水けを切る。1本を3等分になるよう乱切りする。
- 3 ボウルに、トマトとオクラを合わせ、もずく酢をかけて和える。

### 旬野菜：オクラ



### 腸の機能を整え、便秘予防に最適な夏野菜

水溶性、不溶性ともに食物繊維が豊富なため、腸の機能を整え、便秘予防にも最適。その他、ビタミンA、E等の抗酸化ビタミンも豊富。

- ▶ **水溶性**食物繊維…血糖値の上昇抑制やコレステロールの排泄効果がある。
- ▶ **不溶性**食物繊維…腸内で水を吸って膨らみ、腸の活動を促進する。