

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



- 新米ごはん
- おからと豆腐の五目ボール
- さばそぼろ
- パプリカの塩麹和え
- 具沢山カレー汁



献立のレシピ
公開中

1人分 **589kcal** 食塩相当量 **2.7g** 野菜 **170g**

※野菜は1日350gが目安です

チーズの風味を楽しんで

豆腐の五目ボール

材料(4人分) 調理時間:約20分

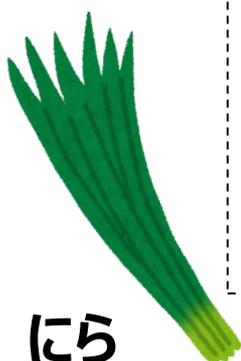
A	・おから	120g
	・木綿豆腐	150g (1/2丁)
	・にら(長さ1cmに切る)	40g
	・にんじん(千切り)	40g
	・乾燥ひじき(水で戻す)	2g
	・粉チーズ	大さじ4
	・塩	小さじ1/2弱
	・片栗粉	大さじ2
	・サラダ油	適量
	・大葉	4枚



▶158Kcal、食塩相当量0.9g、野菜量25g

作り方

- 1 にらは1cm、人参は千切り、ひじきは水で戻す。
- 2 ボウルにAを入れ、手で豆腐をつぶしながら混ぜ合わせ、12等分し、ボール状に丸める。
- 3 170℃の油で揚げ、大葉をしいた上に盛り付ける。



にら

にらの旬は春だが、ひとつの株で5・6回収穫でき、栄養価も高い、見附市注目の野菜

▶ビタミンB₂・B₆・C・E・K等のビタミン類を豊富に含む優れた野菜で、
老化抑制や風邪予防の効果がある

▶匂い成分の硫化アリルのひとつの**アリシン**は、糖の代謝を円滑にし疲労回復やスタミナ強化に役立つ