

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



- 麦入りごはん
- フライパンで作るふわふわしんじょう
- ひらひらサラダ
- ジャがいもと野菜のトマトスープ



献立のレシピ
公開中

1人分 **520kcal** 食塩相当量 **2.7g** 野菜 **190g**

※野菜は1日350gが目安です

ジャがいもと野菜の トマトスープ

材料(4人分) 調理時間:約25分

・玉ねぎ(くし形切り)	1/4~1/3 玉
・オリーブオイル	小さじ2
・キャベツ(ざくざく)	大きい葉 1~2枚
・じゃがいも(一口大乱切り)	1個
・しめじ	1/3袋
・ウインナー(ななめ切り)	2本
・トマト缶	1缶
・コンソメ	小さじ2
・ローリエ	1枚



▶ **76Kcal**、食塩相当量 **0.8g**、野菜量 **95g**

作り方

- 1 鍋にオリーブオイルをしき、玉ねぎにつやが出るまで弱~中火でよく炒める。
- 2 キャベツ、じゃがいも、しめじ、ウインナーを加えて炒める。
- 3 トマト缶、コンソメ、ローリエを入れて落し蓋をし、中火で15分煮る。

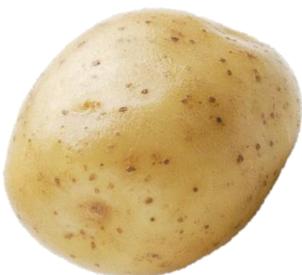
★じゃがいもは、ビタミンCとカリウムが豊富

▶ビタミンC

…抗酸化作用をもち、細胞の老化を防ぎ、コラーゲンの合成を促して美肌効果につなげる。
鉄の吸収を助ける。

▶カリウム

…体内のナトリウムとバランスをとって、血圧を安定させむくみを改善する。



じゃがいも