

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



- さつまいもご飯
- 鮭のサツと煮
- サラダ(マスタードドレッシング)
- きのこのチーズ焼き



献立のレシピ
公開中

1人分 **501kcal** 食塩相当量 **2.3g** 野菜 **180g**

※野菜は1日350gが目安です

ごろごろ入ったさつまいもがおいしい

さつまいもご飯

材料(2合分) 調理時間:約40分

・さつまいも	200g	
・お米	2合分	
A	・酒	大さじ2
	・塩	ひとつまみと少々
	・しょうゆ	小さじ2



▶ **271Kcal**、食塩相当量 **0.5g**、野菜量 **50g**
(1人分)

作り方

- 1 お米は洗米し40分浸漬した後ザルにあげる。
- 2 さつまいもの皮をむき、一口大の大きさに切る。
- 3 炊飯器にお米とAを入れ、2合の水の線すぐ下まで水を入れ、さつまいもを加え、炊く。



★さつまいもは、抗酸化作用を持つ ビタミンCやビタミンEを多く含む

▶ビタミンC

…抗酸化作用をもち細胞の老化を防いだり、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。

▶ビタミンE

…強い抗酸化力で過酸化脂質の発生を抑制し、がんや動脈硬化、脳の老化等を予防する。