## わこうの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

## 減塩・減糖レシピ

この料理は野菜約 150g/人です。健康に良いとされている副菜量 (小鉢1.5 杯分) がとれます。



※副菜は2皿/食とりましょう。

## レタスとトマトのスープ

トマトには、

高い抗酸化力をもつ リコピンが多く含まれます。 リコピンは血の流れの サポートする働きがあります。



◎材料:(2人分)

レタス・・・・・・・・・・・・4枚
トマトジュース・・・・200m 1
水・・・・・・200m 1
固形スープの素・・・・・1/2個
こしょう・・・・・少々
粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・ル々



エネルギー: 37kcal

たんぱく質: 2.3g

脂 質: 1.1g

糖 質: 4.3g

食塩相当量: 0.9g

おすすめ

商品紹介 ◀食育認定マークがついている商品

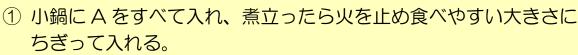
(例:食塩不使用トマトジュース

減塩固形スープの素)

を使うと、かんたんに『減塩』できます。

わこう食育推進店で見つけてね!

## ◎作り方



② 器に盛り、粉チーズをかける。あればパセリを散らす。





★ レタスに多いカリウムは、塩分をからだの外に排出するサポートをします。

★ レタスは火が通りやすいので、火をとめて食べる直前に入れましょう。



~毎月 19 日は「食育の日」~ 作成:食育推進コンソーシアム会議(事務局 和光市 健康保険医療課)