

みつけ食育献立

令和6年4月19日 発行
見附市健康福祉課 健幸づくり係



☆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

☆1食の食塩が**3g未満**、野菜は**140g以上**摂れる献立をご紹介します



- **ごはん**
- **厚揚げのひき肉炒め**
- **茹でアスパラのヘルシーソース**
- **じゃがいもとなすのケチャップ煮**

1人分 614Kcal、食塩相当量 2.6g、野菜量 154g

旬野菜 アスパラガスは、身体の疲労回復に効果絶大

淡色のホワイトアスパラガスよりも、緑色のグリーンアスパラガスの方が栄養価が高く、アミノ酸の一種である「アスパラギン酸」を多く含む。

▶アスパラギン酸

…疲労物質である乳酸を早く燃焼させ、エネルギーに変える力をもつ。



※参考文献/エクスマレッジ 旬の野菜の栄養事典



厚揚げのひき肉炒め

材料(4人分)

257Kcal、食塩相当量 1.5g

・絹厚揚げ(大きめの一口大)	2枚(320g)
〔・豚ひき肉	150g
〔・塩	ひとつまみ
・ごま油	小さじ2
・根生姜(みじん切り)	小指の先くらい(15g)
・おろしにんにく(チューブ)	4cmくらい
・長ねぎ	1/2本
A〔・水	200cc
〔・醤油、酒、みりん	それぞれ大さじ1ずつ
〔・中華顆粒だし	小さじ1
〔・片栗粉	大さじ1
〔・水	大さじ2
・グリーンピース(ゆで)	適量

作り方

- 1 ポリ袋に豚ひき肉と塩を加え、粘りが出るまでよく揉む。
- 2 フライパンにごま油を熱し、弱火で根生姜とおろしにんにくを加える。香りが出たら長ねぎを加えて炒め、一度火を止める。
- 3 1を加えて中火にし、肉だねを割り崩しながら炒める。赤色がなくなってきたらAと絹厚揚げ、水溶き片栗粉を加えてざっくりと混ぜ合わせ、茹でたグリーンピースを散らす。



茹でアスパラのヘルシーソース

材料(4人分)

40Kcal、食塩相当量 0.1g

・アスパラガス	6-7本(120g)
A〔・無糖ヨーグルト	大さじ2と小さじ2
〔・マヨネーズ	小さじ4
・一味唐辛子	適量

作り方

- 1 アスパラガスの根元の硬そうなところはピーラーで剥く。長さ2等分にする。
- 2 鍋の半分くらいまでの熱湯を用意し、根元の部分から加える。アスパラガスを全て加えたら1分間茹で、その後冷水につけておく。
- 3 器にキッチンペーパーを重ね、その上にヨーグルトをのせ、水けを軽く切る。その後、ボウルに水切りヨーグルトとマヨネーズを加えて均一に混ぜる。一味唐辛子を振りかけるとよいアクセントに。



じゃがいもとなすのケチャップ煮

材料(4人分)

83Kcal、食塩相当量 1.0g

・なす(縞目に剥いてくし形切り)	2本
・じゃがいも(くし形切り)	中1個
・玉ねぎ(くし形切り)	1/2玉
・パプリカ(黄)	1/2個
・ツナ缶(油漬)	1缶(70g)
・ケチャップ	大さじ2
・顆粒コンソメ	小さじ2

作り方

- 1 鍋にツナ缶と玉ねぎを加えて弱火で炒める。
- 2 全体に油が回ったら、なすとケチャップを加えて軽く炒め、一度火を止める。じゃがいも、パプリカ、顆粒コンソメを入れ、水をひたひたまで加えて落し蓋をし中火で煮る。
- 3 じゃがいもに火が通り、鍋の水が半分以下になったら火を止める。