

# みつけ食育献立

令和5年11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



■ご飯(150g) +ゆかいふいかけをひとつまみ

■ささみと大葉のカツレツ

■白菜と野菜のとろみ煮

■チンゲン菜のめんつゆ和え

**1人分 599Kcal、食塩相当量 2.9g、野菜量 151g**

## アブラナ科の白菜には、がん予防の成分を含む

### ▶スルフォラファン

…アリルイソチオシアネートという辛み成分の一種で、発がん物質を抑制する働きがある。

### ▶ビタミンC

…水溶性のビタミンで、風邪の予防やストレスの軽減、疲労回復に効果的。鍋ものに入れて汁ごと食べると、栄養価の損失を低く抑えられる。



## ささみと大葉の カツレツ

材料(4人分)

**304Kcal、食塩相当量 1.3g**

・鶏肉ささみ	4本
・大葉	4枚
・パン用スライスチーズ	4枚
A [・小麦粉	30g(大さじ3と小さじ1)
・水	50cc( " )
・パン粉	40g(1カップ)
・揚げ油	適宜
・サラダ菜	4枚
・レモン(くし形に切る)	1/2個
・中濃ソース	大さじ2と小さじ2

### 作り方

- 1 包丁でささみに切れ目を入れて観音開きにし、厚さを均一にする。  
大葉とチーズを挟む。
- 2 Aを混ぜてドゥを作り、A→パン粉の順に衣をつける。
- 3 両面を色よく揚げて、サラダ菜の上に盛り、レモン、中濃ソースを添える。



## 白菜と野菜のとろみ煮

材料(4人分)

**48Kcal、食塩相当量 0.9g**

・白菜(幅2cmの削ぎ切り)	1/8株(200g)
・長ねぎ(ななめ切り)	1/2本
・生しいたけ(一口大)	4枚
・人参(拍子木切り)	1/3本
・かまぼこ(一口大)	60g
・水	200cc
・みりん、酒、しょうゆ	それぞれ小さじ2
A [・水、片栗粉	それぞれ小さじ2

### 作り方

- 1 材料はそれぞれ切る。
- 2 お鍋に材料と水、みりん、酒、しょうゆを入れ、蓋をし中火で煮る。
- 3 水分が半分になったら、一度火を止める。  
Aを加えて弱～中火で2分程度、全体を炒める。



## チンゲン菜のめんつゆ和え

材料(4人分)

**13Kcal、食塩相当量 0.4g**

・チンゲン菜(1cm幅)	2株(200g)
・えのきだけ(石づきをとり3等分)	1パック(100g)
・めんつゆ	小さじ4

### 作り方

- 1 チンゲン菜は1cm幅に切る。
- 2 アルミのカップに4等分し、チーズをのせて魚焼きグリルで焦げ目が  
つくまで焼く。
- 3 お好みでこしょう、パセリを振る。