

# みつけ食育献立

令和6年1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)

■たらのカレームニエル

■里芋の五目煮

■アボカドのカラフルサラダ

**1人分 567Kcal、食塩相当量 2.9g、野菜量 145g**

## 里芋のぬめり成分は、免疫力を高める作用がある



▶ガラクトン

…水溶性食物繊維のひとつで、里芋特有のぬめり成分。

▶カリウム

…身体に余分なナトリウムの排出を促し、高血圧の改善に役立つ

※参考文献/エクスナレッジ 旬の野菜の栄養辞典



## たらのカレームニエル

材料(4人分)

**122Kcal、食塩相当量 0.5g**

・まだら	4切
・塩	少々×2回分
・こしょう	少々
A [・カレー粉	小さじ3
・小麦粉	大さじ2と小さじ2
・バター	8g×2
・ミニトマト	4個
・ブロッコリー(小房に分けて茹でる)	1/3株(80g)

### 作り方

- 1 ボウルにAを合わせておく。  
たらは、両面に塩こしょうをし、Aを薄くまぶす。
- 2 フライパンにバターを熱し、たらのオモテ面から焼く。  
焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- 3 お皿に盛り付け、ミニトマトとブロッコリーを脇に添える。



## 里芋の五目煮

材料(4人分)

**72Kcal、食塩相当量 1.3g**

・里芋	2個
・人参	2/3本
・こんにゃく	60g
・ごぼう	1/3本
・さつまあげ	4枚
A [・かつおだし	600cc
・砂糖	小さじ2
・酒	小さじ4
・しょうゆ	小さじ4

### 作り方

- 1 人参、板こんにゃく、ごぼう、さつま揚げをそれぞれ一口大に切る。  
里芋は人参よりもひとまわり大きく切る。
- 2 鍋に1とAを加え、落とし蓋をして中火で煮る。
- 3 コトコト煮て、煮汁が半分程度になったら火を止める。



## アボカドのカラフルサラダ

材料(4人分)

**139Kcal、食塩相当量 1.1g**

・アボカド	1個
・ロースハム	4枚
・赤パプリカ	1/2個
・黄パプリカ	1/2個
A [・オリーブオイル	小さじ4
・しょうゆ	小さじ4
・酢	小さじ4
・砂糖	小さじ1強

### 作り方

- 1 ボウルにAを合わせ、泡たて器でよく攪拌しドレッシングを作る。
- 2 アボカド、ロースハム、パプリカを大きめの一口大に切り、1のボウルに加え、和える。