

みつけ食育献立



☆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)**
- **ポークジンジャー りんごソース**
- **アスパラ菜のペペロンチーノ風**
- **さつまいもと豆乳のまろやかスープ**

1人分 627Kcal、食塩相当量 2.8g、野菜量 162g



**大根は、
胃腸の働きを整える消化酵素がたくさん**

▶ **ジアスターゼ**

…でんぷんの消化を促し、胸やけや胃もたれを予防する効果がある。

▶ **イソチオシアネート**

…特有の辛み成分で、先端部のほうに多く含む。胃液の分泌を高め、消化を促す作用を持つ。



**ポークジンジャー
りんごソース**

材料(4人分) 242Kcal、食塩相当量 1.5g

・豚肉ロース(とんかつ用)	4枚	
・塩、こしょう	少々×4回	
・小麦粉	大さじ2と小さじ1	
・根生姜(千切り)	20g	
A	・根生姜(おろす)	35g
	・にんにくおろしチューブ	4cm
	・水	大さじ3
	・白ワイン調味料	大さじ3
	・果汁100%りんごジュース	200cc
・バター	8g×2個	

作り方

- 1 根生姜は皮をむき、ひとつはおろしてAのボウルへ、もうひとつは千切りにして別にとっておく。Aの他の調味料を合わせておく。
- 2 豚肉の筋に深めに包丁を入れ、筋切りをする。
塩こしょうをし、小麦粉を両面にうすくまぶす。
- 3 フライパンには油をひかず、両面を中火で焼く。お皿に一度取り出す。
- 4 フライパンにAを入れ中火にかけ、バターを加える。
バターが溶けてきたらお肉を戻し、千切り生姜を加えてすばやくからめる。



**アスパラ菜の
ペペロンチーノ風**

材料(4人分) 39Kcal、食塩相当量 0.4g

・アスパラ菜	180g
・えりんぎ(縦4~8等分)	1/2袋(60g)
〔・生にんにく(みじん切り)	1片
・オリーブオイル	小さじ2
・白ワイン調味料	大さじ1
・塩、こしょう	少々×4回
・糸唐辛子	お好みで

作り方

- 1 熱湯を沸かし、アスパラ菜をサッとゆで(塩は入れない)、3cm程度に切る。
- 2 お鍋にオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れ、香りが立ったらアスパラ菜、エリンギ、白ワイン調味料を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
時々ゆすり、2分経ったら蓋をとり、塩こしょうをして調味する。
- 3 お好みで、糸唐辛子を飾る。



**さつまいもと豆乳の
まろやかスープ**

材料(4人分) 105Kcal、食塩相当量 0.9g

・さつまいも(厚さ8mmのいちよう切)	1/2本(100g)
・大根(厚さ5mmのいちよう切)	60g
・人参(厚さ5mmのいちよう切)	2/3~1本
・玉ねぎ(一口大)	1/2玉
・大根の葉	適量
・水	300cc
・合わせみそ	小さじ4(24g)
・調整豆乳	300cc

作り方

- 1 大根の葉は熱湯でサッとゆで(塩は入れない)、みじん切りにする。
鍋に大根、人参、玉ねぎ、水を入れ、中火でコトコト煮る。
煮えてきたらさつまいもを加え、さらに煮る。
- 2 火を止めて味噌を溶き入れ、調整豆乳を加える。
- 3 盛り付けて大根の葉を飾る。