

みつけ食育献立

令和6年2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)
- カリフラワーの包み揚げ
- 酢味噌和え
- かぶの澄まし汁

1人分 605Kcal、食塩相当量 2.6g、野菜量 177g

旬野菜 みかんの約**2倍**の**ビタミンC**を含み、**抗酸化パワー**を発揮する



- ▶ **ビタミンC**
…強い抗酸化作用で、老化抑制や動脈硬化の予防に働く。
- ▶ **アリルイソチオシアネート**
…発がん性物質を抑える働きのある含硫化合物。

※参考文献/エクスマレッジ 旬の野菜の栄養辞典



主菜 カリフラワーの包み揚げ

材料(4人分) 335Kcal、食塩相当量 0.9g

- ・カリフラワー 1/3 房
- ・豚もも肉しゃぶしゃぶ用 240g
- ・塩 ひとつまみ×2回
- ・こしょう 少々
- ★小麦粉、水 1/3 カップずつ
- ・パン粉 1 カップ
- ・揚げ油 適量
- ・中濃ソース 小さじ 4
- A [・水菜(3cmに切る) 2 株
- [・パプリカ(スライスする) 1/2 個

作り方

- 1 カリフラワーは小房に分けて熱湯でさっとゆで、粗熱をとる。
Aを切り、お皿に盛り付けておく。
- 2 豚肉に塩こしょうをふる。豚肉の上にカリフラワーを1つずつのせて巻いて成形する。
- 3 ★を溶き、2をぐらしてパン粉をまといせ、きつね色になるまで揚げる。
食べやすく切り、盛り付ける。



副菜 酢味噌和え

材料(4人分) 23Kcal、食塩相当量 0.7g

- ・レタス 2/3 玉
- ・スプラウト 1 パック
- A [・酢 小さじ 4
- [・砂糖 小さじ 1 強
- [・味噌 小さじ 4

作り方

- 1 レタスとスプラウトはそれぞれよく洗い、ザルにあげ水けをきる。
レタスは一口大にちぎる。
- 2 ポリ袋にAを入れ均一になるように揉んだら、1を加え、冷蔵庫で冷やす。



副菜 かぶの澄まし汁

材料(4人分) 12Kcal、食塩相当量 0.9g

- ・生しいたけ(十文字にする) 4 枚
- ・かぶ(皮をむき、薄いくし形) 1 株
- ・かぶの葉(3cmに切る) 2 本
- [・かつおぶし 20g
- [・水 800cc
- ・薄口しょうゆ 小さじ 1
- ・塩 ひとつまみ

作り方

- 1 鍋に水を入れて沸かす。沸いたらかつおぶしを加えて火を止める。
キッチンペーパーを敷いたザルでこす。
- 2 鍋に、1としいたけ、かぶ、うすくち醤油を入れて弱火～中火で煮る。
火が通ったら塩を入れて味を調える。
- 3 耐熱皿に、かぶの葉と水を少々いれ(分量外)、ふんわりラップをしてレンジ(600W・1分半)で温め、器に盛り付けておく。
- 4 しいたけ、かぶをそれぞれ盛り分け、汁を注ぐ。