

# 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。