

みつけ食育献立(時短でできる朝食編)

令和6年3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



■**鮭おにぎり**

■**キャベツの塩昆布ナムル**

■**ひらひら大根の時短味噌汁**

いちごヨーグルト

朝食は野菜量が不足しがちなので、
昼食・夕食でしっかり摂るようにします

1人分 447Kcal、食塩相当量 2.8g、野菜量 102g

旬野菜 **キャベツは、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に役立つ**

ビタミンC・Kが豊富なほか、他の野菜にはあまりないビタミンUを含んでいる。



▶**ビタミンC**…体内のコラーゲンをつくる、感染症を防ぐ働きをもつ。

▶**ビタミンU**…胃酸の分泌を抑え、粘膜のただれを防いで胃潰瘍や十二指腸潰瘍を予防する。

※参考文献/エクスナレッジ 旬の野菜の栄養事典



鮭おにぎり

材料(4人分) 278Kcal、食塩相当量 1.2g

・ごはん	600g(約2合分)
・鮭フレーク	100g
・いりごま(黒)	少々

作り方

- 1 ボウルに、ごはんと鮭フレークを合わせてさっくりと混ぜる。
- 2 優しい力でふんわりと握り、おにぎりにする。
- 3 いりごまを振って完成。

【時短のポイント】

- ★**時間がない時、食欲が出ない場合でも、おにぎりにすることで食べやすい**
- ★**夕食時に作っておき、朝はレンジで温めればさらに手軽**

いちごヨーグルト

・プレーンヨーグルト	280g
・ヨーグルトソース	小さじ4
・いちご	4つ

4等分してお皿に盛り付ける



キャベツの塩昆布ナムル

材料(4人分) 57Kcal、食塩相当量 0.6g

・キャベツ(5mm幅)	大きい葉3枚	
・もやし	80g	
・人参(太めの千切り)	40g(1/3本)	
・にら(3cm幅)	40g	
A	・すりごま(白)	小さじ4
	・おろしにんにく(チーフ)	2cm
	・おろししょうが(チーフ)	2cm
	・醤油	小さじ1
	・塩昆布	12g
	・ごま油	小さじ2

作り方

- 1 鍋に水、もやし、人参を入れて火にかける。
沸いたらキャベツとにらを入れ、2分茹でてザルにあける。
- 2 ボウルにAを合わせる。水けをきった1をボウルに入れて和える。

【時短のポイント】

- ★**朝に作るのではなく、常備菜として事前にまとめて作っておくとラク**



ひらひら大根の時短味噌汁

材料(4人分) 51Kcal、食塩相当量 0.9g

・油揚げ(短冊切り)	1枚
・大根	80g(1/3本の表面を適当にむく)
・カットわかめ(乾)	4g
・水	600cc
・煮干し	小さめ2尾
・味噌	小さじ3

作り方

- 1 鍋に水と煮干しを入れて中火で沸かし始める。油揚げを加える。
- 2 大根の皮をむき、更にピーラーでひらひらにむき、鍋に入れる。
- 3 お湯が沸いたら火を止め、カットワカメを加える。味噌を溶く。

【時短のポイント】

- ★**油揚げを事前に切り冷凍しておく、当日まな板を汚さずにすむ(↓)**
- ★**大根をひらひらにむくことで、煮る時間を短縮できる**

冷凍ストック食材があると
切る手間なしで時短に

