

# みつけ食育献立

令和6年5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



## ■ トマトごはん

## ■ 豆鯨のカレー唐揚げ

## ■ ニラとえのきのバターポン酢炒め

## ■ 塩麴の京風うどん汁

**1人分 580Kcal、食塩相当量 2.9g、野菜量 190g**



## トマトごはん

**(1人分)265Kcal、食塩相当量 0.3g**

材料(お米2合分)※2合で、5人分とれます

・米(研いで、浸漬しておく)	2合
・トマト(さいの目切り)	大きなもの1玉
・オリーブオイル	小さじ2
・にんにくおろし(チューブ)	4cmくらい
・塩	ひとつまみ

### 作り方

- 炊飯器に、米を入れて「すし飯」のところに合わせ水を加える。トマトと、オリーブオイル、にんにくおろし、塩を加えて炊く。
- 炊けたら、しゃもじで切るように混ぜる。



## 豆鯨のカレー唐揚げ

材料(4人分)

**205Kcal、食塩相当量 0.6g**

A	・豆鯨(1尾30g程度)	12尾
	・塩	ひとつまみ×2
A	・片栗粉	大さじ2
	・カレー粉	小さじ1
	・こしょう	少々
	・揚げ油	適量
	・グリーンアスパラガス	7-8本
	(塩は加えず、熱湯で1分茹でる)	

### 作り方

- 豆鯨のぜいごや内臓をとる。
- 豆鯨に塩を振り、しばらくおく。その後、キッチンペーパーで拭きとり、バットにうつす。
- ボウルにAを合わせ、豆鯨に衣をつける。
- 油で揚げる。グリーンアスパラガスは付け合わせに添える。



## ニラとえのきの バターポン酢炒め

材料(4人分)

**39Kcal、食塩相当量 0.5g**

・にんじん(太めの千切り)	1/3本
・しめじ(石づきをほぐす)	1袋
・にら(3cm幅)	1袋
・えのきだけ	
(石づきをほぐして3cm幅)	1袋
・ポン酢醤油	小さじ4
・バター	8g×1個

### 作り方

- フライパンに、にんじん、しめじを入れ、水1カップを加えて蓋をし、中火にかける。
- 沸騰したら蓋を外し、にら、えのきだけ、ポン酢醤油、バターを加えて炒める。
- 汁けがなくなったら出来上がり。



## 塩麴の京風うどん汁

材料(4人分)

**71Kcal、食塩相当量 1.5g**

・かつおだし	800cc
・キャベツ(幅1cmのざく切り)	葉2-3枚
・玉ねぎ(くし形切り)	1/2玉
・人参(太めの千切り)	1/4本
・かまぼこ(赤)	1/2本(80g)
・塩麴	大さじ2
・塩	ひとつまみ
・冷凍うどん(自然解凍する)	1袋(180g)

### 作り方

- 鍋にかつおだし、キャベツ、玉ねぎ、人参、かまぼこを加えて蓋をして中火で煮る。沸騰したら火を弱めて20分煮る。
- 火を止め、塩麴と塩を加える。
- 自然解凍したうどんを4等分に切り、鍋に加えてひと煮立ちする。