

みつけ食育献立

令和6年6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



■**麻婆たまご丼(ごはん量 180g)**

■**ピーマンのおかか炒め**

■**なすの味噌汁**

1人分 638Kcal、食塩相当量 2.9g、野菜量 141g



主食



主菜

麻婆たまご丼

材料(4人分)

205Kcal、食塩相当量 0.6g

・ごはん	180g
〔・卵	4個
・ごま油	小さじ2
〔・豚ひき肉	240g
・玉ねぎ(みじん切り)	中 1/2個
・こしょう	少々
〔・ごま油	少々
・しょうが(すりおろす)	親指の第一関節くらい
・にんにく(すりおろす)	2片
A 〔・酒	大さじ2
・砂糖	小さじ2
・醤油	小さじ4
・顆粒中華だし	小さじ1
・豆板醤	小指の先くらい
・水	2カップ(400cc)
・小ねぎ(小口切り)	2本

作り方

- 1 フライパンにごま油をひいて中火に熱し、溶き卵を流し入れる。半熟で取り出し、ボウルへうつしておく。別のボウルに **A** を合わせておく。
- 2 **ポリ袋に、豚ひき肉と玉ねぎのみじん切り、こしょうを入れて、粘りが出るまで捏ねる。大きなハンバーグのようにひとつにまとめる※。**
- 3 フライパンにごま油をひいて弱火に熱し、しょうがとにんにくを加える。香りが立ったら **2** を加え、焼き色がつくまで焼き付ける。
- 4 **木べらで大きなハンバーグを割りながら裏に返して焼く※。** 赤色がなくなってきたら **A** と卵を加え、全体に和えていく。
- 5 火を止め、水溶き片栗粉を溶き入れ、その後は中火にし、水分を飛ばしながらつやが出るまで全体を炒める。

※ポイント※

大きなハンバーグを作り、割りながら焼くことで、ゴロゴロのお肉食感と旨味が味わえます



副菜

ピーマンのおかか炒め

材料(4人分)

41Kcal、食塩相当量 0.4g

・ピーマン(縦に8mm幅)	4個	・サラダ油	小さじ1
・パプリカ(赤)(縦に8mm幅)	1/2個	・めんつゆ	小さじ4
・エリンギ(手で裂く)	大きいもの1本	・かつお節	8g×1個

作り方

- 1 フライパンに油をひき、中火で温めてピーマンとパプリカ、エリンギを加える。
- 2 最初は菜ばしを動かす炒め方ではなく、食材を焼き付けるように焼く。時々全体を返す。
- 3 めんつゆを加え、菜ばしで動かしながら水分がなくなるまで炒める。火を止め、かつおぶしを和える。



副菜

なすの味噌汁

材料(4人分)

25Kcal、食塩相当量 0.8g

・なす(厚さ8mmのいちよう切り)	1本と1/4本
・玉ねぎ(一口大)	1/2玉
・人参(いちよう切り)	1/3本
・水	800cc
・煮干し(頭部を取る。大きなものは腹わたも取る)	3尾
・みそ	小さじ4

作り方

- 1 鍋になす、玉ねぎ、人参、水、煮干しを入れ、蓋をして中火で煮る。
- 2 人参が煮えたら、煮干しを取り除く(入れたまま、一緒に食べてもよい)。
- 3 火を止め、味噌を溶いて完成。