

みつけ食育献立

令和6年7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



- 唐揚げおにぎり
- ズッキーニとなすのトマト煮
- オクラとめかぶのさっぱり和え

1人分 495Kcal、食塩相当量 2.8g、野菜量 170g



唐揚げおにぎり

材料(4人分)

389Kcal、食塩相当量 1.6g

- ・ごはん 4人で1.5-2合
- ・冷凍唐揚げ 12個くらい(約240g)
- ・全形焼きのり 3枚

作り方

- 1 唐揚げを解凍する。
- 2 ラップをしき、平たくごはんを盛り、中央に唐揚げをひとつのせ、包むように握る。
- 3 焼きのりを1枚4等分し、それぞれ巻く。

ポイント

- ・夏休みのお昼ごはん作りに助かるメニューです
- ・冷凍からあげだけでなく、市販のミートボールを使ってもgood
- ・しっかりした味付けなので、他はやや薄めにして味のバランスをとります

夏休みに助かる、
時短メニュー



ズッキーニと
なすのトマト煮

材料(4人分)

93Kcal、食塩相当量 0.6g

- ・玉ねぎ(くし形) 中 1/2 個
- ・トマト(一口大) 大 1 個
- ・ズッキーニ(1cm幅半月) 1/2 本
- ・なす(1cm幅半月) 1 本
- ・オリーブオイル 小さじ 2
- ・にんにく(みじん切り) 2 片
- ・蒸し大豆 1/2 袋
- ・マカロニ(乾) 20g
- ・水 ひたひた程度
- ・ケチャップ 小さじ 4
- ・コンソメ 小さじ 1 弱
- ・塩、こしょう 少々

作り方

- 1 鍋にオリーブオイルをひき、弱火にかける。にんにくを加え、香りが立ったら玉ねぎとトマトを加え、中火で炒める。
- 2 トマトの水分が抜け、玉ねぎもくたくたになったら、ズッキーニ・なす・水・ケチャップ・コンソメ・蒸し大豆を加えて、中火で煮込む。
- 3 汁が2/3に減ったら、マカロニを加えてひと煮立ちさせ、塩こしょうで味を調えて完成。

旬野菜



ズッキーニはかぼちゃの仲間で、
イタリア語で“小さなかぼちゃ”という意味

カリウムを多く含み、β-カロテンやビタミンCなどのビタミン類もほどよく含む

▶カリウム

…過剰なナトリウムの一部を体外に排出させ、体内の塩分濃度バランスを調整する。

※参考文献/エクスナレッジ 旬の野菜の栄養事典



オクラとめかぶの
さっぱり和え

材料(4人分)

13Kcal、食塩相当量 0.6g

- ・オクラ 6本
- ・味付きめかぶ 35g入×4パック

作り方

- 1 オクラを熱湯で3分ゆで、冷水にとる。
- 2 水けをとり、へたを取り除いて縦長の乱切りにする。
- 3 ボウルに味付きめかぶとオクラを和える。

