

みつけ食育献立

令和6年9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



- 新米ごはん
- ハニーレモンのチキンソテー
- なすとパプリカの簡単カップキッシュ
- 生野菜のバーニャカウダ風

1人分 595Kcal、食塩相当量 2.5g、野菜量 160g

旬野菜 なすは生活習慣病予防と改善に効果あり◎



- ▶カリウムが豊富…正常な血圧を保つ。
- ▶ナスニン…紫色の皮に含まれるポリフェノールの一種。
抗酸化作用により、がん予防や心臓病などの生活習慣病を予防する。
ブルーベリー同様、眼精疲労をやわらげたり、視力の回復を助ける。

※参考文献/エクスナレッジ 旬の野菜の栄養事典



ハニーレモンのチキンソテー

材料(4人分) 165Kcal、食塩相当量 1.2g

・鶏もも肉 (からあげ用)	30g×8個
・塩、こしょう	少々×2回
・小麦粉	小さじ1
・オリーブオイル	小さじ2
・にんにくおろしチューブ	4cm(8g)
・白ワイン調味料	小さじ4
・しょうゆ	小さじ4
・はちみつ	小さじ4
・レモン	1/2個
【付け合わせ】	
・ベビーリーフ	10g
・ミニトマト	8個

作り方

- 1 レモンは、皮をうすくむき、せん切りにする。(盛付用)
果肉は絞っておく。(ソース用)
- 2 鶏肉に塩こしょうをふって小麦粉をまぶす。Aを合わせておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、鶏肉の両面を中火で焼く。
お皿に一度取り出す。
- 4 フライパンにAを入れて中火にかけ、とろみがつくまで煮詰める。
- 5 お肉を戻し、ソースをからめる。
- 6 盛り付けたら、せん切りにしたレモンをのせ、完成。



なすとパプリカの簡単カップキッシュ

材料(4人分) 119Kcal、食塩相当量 0.6g

・玉ねぎ (スライス)	1/2玉
・なす (いちょう切り)	1/2個
・赤パプリカ (縦1cm幅)	1/2個
・ベーコン (短冊)	40g
・有塩バター	8g
・コンソメ	少々
・粉チーズ	大さじ1
・ぎょうざの皮	8枚
・卵 (Sサイズ)	1個
・牛乳	小さじ4
・こしょう	少々×4回
・ピザ用チーズ	4g
・アルミカップ	4個

作り方

- 1 フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ・パプリカを炒める。
火が通ったら、ベーコン・なすを加え、コンソメ・粉チーズを加えてさらに炒める。
- 2 アルミカップにぎょうざの皮をしき、1を入れる。
- 3 ボウルに卵・牛乳・こしょうを入れて混ぜ、2に注ぎ入れる。
- 4 ピザ用チーズを上に乗せ、トースターで5~7分焼き、完成。



生野菜のバーニャカウダ風

材料(4人分) 75Kcal、食塩相当量 0.7g

・きゅうり (拍子切り)	2本
・黄パプリカ (1cm幅)	1/2個
・にんじん (拍子切り)	1/2本
・グリーンリーフ	2枚
・みそ	大さじ1
・マヨネーズ	大さじ1
・オリーブオイル	小さじ2
・おろしにんにく	小さじ1
・牛乳	大さじ3
・片栗粉	小さじ1/2

作り方

- 1 野菜を食べやすい大きさにカットする。
- 2 耐熱容器にBを混ぜ合わせ、電子レンジで加熱してソースを作る。
(500w、40秒)
- 3 カップにソースを入れ、1を盛り付ける。