

# みつけ食育献立

令和6年10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



- 雑穀ごはん
- スペイン風オムレツ
- 海藻サラダ
- 根菜のみぞれ煮

1人分 574Kcal、食塩相当量 2.3g、野菜量 224g

## 旬野菜 玉ねぎは、動脈硬化予防・抗がん作用に注目の野菜

特有の香味成分である硫化アリルには、胃の働きを活発にする



- ▶アリシン…体内でビタミン B1 と結合し、アリチアミンになると吸収が高まる。
- ▶ポリフェノール…血液をサラサラにして、悪玉コレステロールの上昇を抑える、血液凝固を遅らせる作用。

※参考文献/エクスナレッジ 旬の野菜の栄養事典



## スペイン風オムレツ

材料(4人分) 197Kcal、食塩相当量 0.6g

・たまご	6 個
・じゃがいも (いちょう切り)	1 個
・赤ピーマン (細切り)	1/2 個
・玉ねぎ (スライス)	1/2 玉
・ほうれん草 (3 cm幅)	1 株
・塩	少々×4
・こしょう	少々×4
・油	小さじ 4

### 作り方

- 1 じゃがいもは、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで 600W 2～3分ほど加熱する。
- 2 油を引いたフライパンに、1のじゃがいも、玉ねぎ・赤ピーマン、ほうれん草を加えて軽く炒め、火が通ったら塩・こしょうを加える。
- 3 ボウルに卵を溶きほぐし、2に加え、半熟状になるまでかき混ぜ、蓋をする。
- 4 底が固まったら、上下を返し、焼き上げる。焼き目がついたら完成。



## 海藻サラダ

材料(4人分) 28Kcal、食塩相当量 1.2g

・海藻ミックス (乾燥)	16g
・オリーブオイル	小さじ 2
・塩	少々×4
・こしょう	少々×4
・レモン汁	小さじ 2

### 作り方

- 1 海藻ミックスは、水で戻しておく。
- 2 A の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- 3 1の水気をしぼり、2のドレッシングを絡めたら完成。



## 根菜のみぞれ煮

材料(4人分) 96Kcal、食塩相当量 0.5g

・大根 (すりおろし、汁ごととっておく)	200g
・れんこん (厚めのいちょう切り)	1/2 個
・なす (半月切り)	1/2 個
・さつまいも (いちょう切り)	1/2 個
・しいたけ (スライス)	2 個
・油	大さじ 1 + 小さじ 1
・こいくちしょうゆ	小さじ 2
・みりん	小さじ 1

### 作り方

- 1 フライパンに油を引き、なすとれんこんを焼く。
- 2 さつまいも・しいたけを加え、炒める。
- 3 大根おろしを汁ごと入れ、しょうゆ・みりんを加え、蓋をして煮る。具材が柔らかくなったら完成。