

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



- ごはん
- さばのみそ煮
- 柿とさつまいものヨーグルト和え
- きのこと卵の中華スープ

1人分 595Kcal、食塩相当量 2.4g、野菜量 155g

旬果物「柿が色づく」と医者「青くなる」と言われている



ビタミンCはミカンの約2倍、カロテンはピーマンとほぼ同量含まれている

- ▶ビタミンC…風邪ウイルスの働きを抑える、感染症を予防する。
 - ▶β-クリプトキサンチン…抗がん作用
- ビタミンEを含む食材と一緒に調理すると、ビタミンCの抗酸化力をパワーアップ！



主菜 さばのみそ煮

材料(4人分) 202Kcal、食塩相当量 1.1g

・さば 切り身	60g × 4切
・水	300ml
・酒	100ml
・さとう	大さじ 3
・しょうが (薄切り)	40g
・みそ	30g
【付け合わせ】	120g
・ほうれん草	

作り方

- ほうれん草は、束で1分ゆでた後、流水にさらす。水気を絞り、3センチ幅に切る。
- さばにナナメの切込みを入れ、90℃のお湯で霜降りする。
- 鍋に水、酒、さとう、しょうがを入れて火にかける。沸騰したら、さばの皮目を上にして並べる。
- アクを取り、お玉一杯分のだし汁を取ってみそを溶かし、鍋に加える。
- 煮汁が再沸騰したら、落し蓋をして5分煮る。
- 一度コンロから鍋を外し、1時間ほど冷まし、味を染み込ませる。
- 中火にかけ、沸いたら弱火にし、泡立つような煮方で10分煮詰めて、完成。



副菜 柿とさつまいものヨーグルト和え

材料(4人分) 114Kcal、食塩相当量 0.5g

・さつまいも (1.5 cm角)	1/2 個	
・柿 (1.5 cm角)	1/2 個	
A	・ヨーグルト	大さじ 4
	・マヨネーズ	大さじ 1
	・オリーブオイル	小さじ 2
	・レモン汁	小さじ 1
	・塩	少々×4
	・こしょう	少々×4

作り方

- さつまいもは、水に5分程さらし、水気をきって耐熱容器に入れる。ラップをして電子レンジで500W・3分加熱した後、粗熱をとる。
- Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- 1と柿、2のドレッシングを全て混ぜ合わせて、完成。



副菜 きのこと卵の中華スープ

材料(4人分) 45Kcal、食塩相当量 0.8g

・しめじ (石づきをほぐす)	80g	
・えのき (石づきをほぐして3cm幅)	80g	
・にんじん (太めの千切り)	40g	
・水	600cc	
B	・コンソメ (顆粒)	4g
	・塩	少々×4
	・こしょう	少々×4
	・片栗粉 (水溶き)	小さじ 2
	・卵	1 個

作り方

- 鍋に水を入れ、中火で沸かす。
- 切ったしめじ・えのき・にんじんを入れ、加熱する。
- 具材に火が通ったら、Bの調味料を加え、味を調える。
- 一度火を止め、水溶き片栗粉を混ぜ入れ、とろみをつける。
- 火を止め、全体をかき混ぜながら、溶き卵を少しずつ加え入れる。卵が固まったら完成。