令和6年11月19日 発行 見附市健康福祉課 健幸づくり係

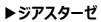


- ☆見附市は、主食・主菜・副菜をそろえた食事をすすめています
- ☆1 食の食塩が 3g未満、野菜は 140g以上摂れる献立をご紹介します



- ごはん
- ■煮豚
- ■蒸し野菜ツナサラダ
- ■大根とにんじんのごまみそ和え

旬野菜 大根は、胃腸の働きを整える消化酵素は豊富



- …でんぷん分解酵素。でんぷんの消化を促し胸やけや胃もたれを予防する
- ▶イソチオシアネート
- …特有の辛み成分で、先端部のほうに多く含む。胃液の分泌を高め、消化を促す作用を持つ。

※参考文献/エクスナレッジ 旬の野采の宋養事

1人分 538Kcal、食塩相当量 2.0g、野菜量 140g



煮豚

材料(4人分) 223Kcal、食塩相当量 1.0g

・豚かたまり肉(肩ロース) 160g・長ねぎの青い部分 1/2 本・しょうが 1 かけ (80g)

生しいたけ 2個

「・しょうゆ 小さじ 4 ・砂糖 小さじ 2 ・酒 小さじ 2

【お好みで】

・練りからしお好みの量

見関のイメージキャラフター「ミッケ」

蒸し野菜サラダ

材料(4人分)

52Kcal、食塩相当量 0.4g

・水菜(5 cm幅のざく切り)1 袋・赤ピーマン(細めの短冊切り)1/2 個・ツナ缶(油漬け)1 缶(70g)・塩少々×4 回

作训方

- 1 ポリ袋に切った野菜・ツナ・塩を入れる。
- 2 袋の中の空気を抜き、ねじって上の方で結ぶ。お湯を沸かしておく。
- **3** お湯を沸かした鍋に、**2**を入れ 10~15 分加熱する。

見解のイメージキャラクター「ミッケ」

大根とにんじんのごまみぞ和え

材料(4人分) 29Kcal、食塩相当量 0.6g

·大根	120g
·人参	60g
・みそ	大さじ 1
・砂糖	小さじ 1
・すりごま	小さじ 2

作川方

- 1 大根と人参をピーラーで薄くむく。
- 2 ポリ袋に全ての材料を入れて、混ぜ合わせる。
- ポリ袋の空気を抜き、ねじって上の方で結ぶ。お湯を沸かしておく。
- 4 お湯を沸かした鍋に、3を入れ 10~15 分加熱する。

作小方

- 豚かたまり肉をフライパンで、表面に焼き目がつくまで焼き上げる。
- **2 1**をポリ袋に入れて、長ねぎ・しょうが・調味料 A を入れる。
- 2のポリ袋の空気を抜き、ねじって上の方で結ぶ。(★ボールに水をはり、ポリ袋を沈めると空気を抜きやすくなります)
- 4 水をはった鍋に3を入れて火をつけ、沸騰直前に ひっくり返し、30~40分加熱する。
- 5 お好みでからしをつけて食べる。

パッククッキングの調理ポイント

①空気はしつかりと抜く

…空気が残っていると、 お湯の中で偏って浮くため 均一に火が通らない



②結ぶところを上にする

…加熱するとふくらんでくる



③耐熱皿を鍋底に沈め、 ポリ袋の結び目は、 鍋の外に出ないように注意!

…袋が鍋に触れ、破けることを防ぎます

