

みつけ食育献立 ~パッキングッキング編~

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

1人分 538Kcal、食塩相当量 2.0g、野菜量 140g

旬野菜 大根は、胃腸の働きを整える消化酵素は豊富

- ▶ ジアスターゼ
…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 旬の野菜の栄養事典



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

- A**
- ・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

作り方

- 1 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。
- 3 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。



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

作り方

- 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。



**大根とにんじんの
ごまみそ和え**

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

作り方

- 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。
- 3 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。

パッキングッキングの調理ポイント

- ① 空気はしっかりと抜く
…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



↑※写真は NG