

# みつけ食育献立

令和6年12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**
- **高野豆腐の照り焼き**
- **さつまいものカレー蒸し**
- **ブロッコリーの洋風ごま和え**

**1人分 598Kcal、食塩相当量 2.2g、野菜量 146g**

## 旬野菜 ブロッコリーは、がん予防効果の高い緑黄色野菜の代表



野菜に含まれる多種類のビタミンを豊富に含み、様々な機能性成分の薬理作用が確認されている

- ▶スルフォラファン…強い抗酸化作用、肝臓における毒素分解作用
- ▶ビタミンU…胃潰瘍の予防に効果あり
- ▶アリルイソチシアネート…抗酸化作用をもつ辛み成分
- ▶α-リノレン酸…抗アレルギー作用

豊富に含まれているビタミンCは水溶性ビタミンのため、茹でると減少してしまいます  
軽く茹でるか、蒸したり電子レンジで加熱するのがおすすめ◎  
スルフォラファンやβ-カロテンは脂溶性ビタミンのため、油と一緒に和えると良いですよ

※参考文献/エクスナレッジ 旬の野菜の栄養事典



### 高野豆腐の照り焼き

材料(4人分)

**216Kcal、食塩相当量 1.6g**

- |                |      |
|----------------|------|
| ・高野豆腐          | 20g  |
| ・片栗粉           | 大さじ2 |
| ・油             | 小さじ4 |
| ・にんじん (いちよう切り) | 40g  |
| ・れんこん (いちよう切り) | 1節   |
| ・しいたけ (半分に切る)  | 6個   |
| A              |      |
| ・水             | 大さじ3 |
| ・酒             | 小さじ4 |
| ・みりん           | 小さじ2 |
| ・砂糖            | 小さじ2 |
| ・醤油            | 大さじ2 |
| ・小ねぎ (小口切り)    | 1本   |

#### 作り方

- 1 高野豆腐を水またはぬるま湯(50℃ほど)で戻しておく。
- 2 しっかり水気を絞り、一口大に切る。  
ポリ袋に入れ、片栗粉を振りまぶす。
- 3 フライパンに油を熱し、2を焼く。高野豆腐を一度フライパンから取り出し、  
れんこん、にんじん、しいたけを炒める。
- 4 高野豆腐を戻し入れ、Aを加えて全体に絡める。
- 5 皿に盛り付け、小ねぎをちらす。



### さつまいものカレー蒸し

材料(4人分)

**67Kcal、食塩相当量 0.1g**

- |                      |      |
|----------------------|------|
| ・さつまいも (1cm幅のいちよう切り) | 1本   |
| ・カレー粉                | 小さじ1 |
| 【付け合わせ】              |      |
| ・サラダ菜                | 4枚   |

#### 作り方

- 1 切ったさつまいもは、水にさらす。  
軽く水気をきり、耐熱ボウルに入れる。
- 2 ラップをして電子レンジで500w、約5分加熱する。
- 3 カレー粉を全体にまぶし、サラダ菜と一緒に皿に盛り付ける。



### ブロッコリーの洋風ごま和え

材料(4人分)

**122Kcal、食塩相当量 0.6g**

- |                  |      |
|------------------|------|
| ・ブロッコリー (小房に分ける) | 140g |
| ・ツナ 水煮缶 (水をきる)   | 1缶   |
| A                |      |
| ・マヨネーズ           | 大さじ2 |
| ・めんつゆ (2倍濃縮)     | 小さじ4 |
| ・白すりごま           | 大さじ1 |

#### 作り方

- 1 ブロッコリーを小さめの小房に分け、茎は皮を厚めにむいて短冊切りにする。  
湯を沸かした鍋に入れて茹でる。ザルにあげ、冷ましておく。
- 2 Aを入れて混ぜ合わせる。
- 3 ボウルに1のブロッコリー、ツナ、Aを入れて和える。