

# みつけ食育献立

令和7年2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



- さつまいもの赤飯風ごはん
- シャキシャキ海老団子 ~和風あんかけ~
- 刺身こんにゃくのレモン塩だれ
- 白菜のほっこり甘酒スープ

**1人分 574Kcal、食塩相当量 2.9g、野菜量 176g**



## さつまいもの 赤飯風ごはん

**材料(4人分) 277Kcal、食塩相当量 0.5g**

・うるち米 (洗米する)	240g	} 2合
・もち米 (洗米する)	60g	
・さつまいも (いちょう切り)	1/2 本	
・乾燥昆布	10 cm角	
・こいくちしょうゆ	小さじ 1	
・酒	小さじ 2	

(お好みで) 黒いりごま 適量

### 作り方

- 切ったさつまいもは、15分ほど水につけ、灰汁を抜く。その後、ザルにあげ、水気をきる。
- 洗米した米の目盛りまで水を入れる。  
1のさつまいも、昆布、調味料を入れ、炊飯器で炊く。
- 炊きあがったら盛りつけ、ごまを上にとちらす。



## シャキシャキ海老団子 ~和風あんかけ~

**材料(4人分) 164Kcal、食塩相当量 1.1g**

・えび (酒:分量外)	80g
・れんこん (0.8 cm角切り)	1 個
・はんぺん	160g
・片栗粉	小さじ 4
・揚げ油	適量
・かつお出汁	200ml
A  ・うすくちしょうゆ	大さじ 1/2
・みりん	大さじ 1/2
・片栗粉 (小さじ 2の水で溶く)	小さじ 1
・小ねぎ (小口切り)	2 本

### 作り方

- えびの背・腹わたを取り、酒 (分量外) をふっておく。沸騰したお湯で茹で、ザルにあげ、1 cm程度に切る。
- 切ったれんこんは、水につけた後ザルにあげる。はんぺんは手で軽く崩す。
- えび・れんこん・はんぺん・片栗粉を入れてよく混ぜ、ひとまとまりにする。軽く4等分し、丸めて団子を作る。(1人3個、4人で12個)
- 油で揚げ、皿に盛り付ける。
- 鍋にかつお出汁・Aを入れて沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 団子の上から4のあんをかけ、小ねぎをちらす。



## 刺身こんにゃくの レモン塩だれ

**材料(4人分) 8Kcal、食塩相当量 0.5g**

・刺身こんにゃく	180g
・カットわかめ (水で戻し、絞る)	4g
・海藻ミックス (水で戻し、絞る)	2g
・レモン (果汁を絞る)	1/2 個
・塩	少々

### 作り方

- 水で戻した海藻類と刺身こんにゃくをボウルに入れ、絞ったレモン果汁、塩を加え混ぜ合わせる。
- お好みで、余ったレモンの皮を千切りにし、上にちらす。



## 白菜のほっこり甘酒スープ

**材料(4人分) 125Kcal、食塩相当量 0.8g**

・豚肉 小間切れ	60g
・大根 (いちょう切り)	60g
・にんじん (いちょう切り)	40g
・白菜 (ざく切り)	120g
・しめじ (小房に分ける)	60g

・オリーブ油	小さじ 2
・水	600cc
・甘酒	200ml
・塩	ひとつまみ×2回
・こしょう	少々×4回

### 作り方

- 鍋にオリーブ油を引き中火で熱し、豚肉を入れて、色が変わるまで炒める。
- 大根、にんじんを入れ、全体に油がなじむまで炒める。
- 白菜、水を入れ、沸騰したら甘酒を注ぎ、弱火で蓋をして、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- 塩、こしょうで味を調える。