

みつけ食育献立

令和7年3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



- ■ フルコギおやき
- ■ パプリカのキャプグラタン
- かぶのゆかい和え

1人分 602Kcal、食塩相当量 2.8g、野菜量 192g



フルコギおやき

材料(4人分) 248Kcal、食塩相当量 1.4g

【おやきの皮】	
A	もち粉 100g
	小麦粉 200g
	塩 ひとつまみ
	重曹 または ベーキングパウダー 小さじ1
	熱湯 200ml

【おやきの実：フルコギ炒め】	
B	牛肉 小間 240g
	おろしにんにく 8g
	テンメンジャン 大さじ1
	砂糖 小さじ2
	しょうゆ 小さじ4
	酒 小さじ4
	ごま油 小さじ4
	玉ねぎ(細切り) 1/2個
	にんじん(細切り) 40g
	もやし 40g
	こら(5cm幅) 40g

	油 小さじ2
	水 50ml

作り方

●おやきの皮

- ボウルにAを入れて、泡だて器でぐるぐる混ぜる。
- ぬるま湯を少しずつ加え混ぜる。
- ある程度全体に水分がなじみ、粉っぽさがなくなったら、生地をこすりつけるように、滑らかになるまで手でこねる。
★目安：耳たぶより少し硬め
- 丸めてボウルに入れてラップをし、室温で20～30分程度休ませる。

●おやきの実：フルコギ炒め

- ボウルにBを混ぜ合わせ、牛肉を入れて下味をつけておく。
- 熱したフライパンに油をひき、玉ねぎ・にんじん・もやしを炒める。
- 1をタレごと入れて、よく炒める。
- 火が通ったら、最後にこらを加えてサッと炒める。
- ボウルに移し、粗熱をとっておく。



<形成・焼き>

- 打ち粉をふったまな板に、寝かせた生地を出し、軽くこねる。
- 生地を8等分し、軽く丸めてから手でつぶし、麺棒で丸く伸ばして皮をつくる。
★ポイント：中心は厚め、外側を薄めにするとう実を包みやすくなります
- 真ん中に実をのせ、皮で包む。
手で厚さ3cm程度になるように押しつぶし、平たくする。
- 油を引いたフライパンに3をのせ、フライパンを弱めの中火にかける。
両面の表面がきつね色になったら火を止める。
- 水50mlを入れ、蓋をして弱火で2分蒸し焼きする。
全体がふんわりと膨らんだら出来上がり。



かぶのゆかい和え

材料(4人分) 14Kcal、食塩相当量 0.3g

かぶの根(いちよう切り)	200g
かぶの葉(みじん切り)	80g
ゆかり	4g

作り方

- 切ったかぶの根と葉をポリ袋に入れる。
- ポリ袋に1とゆかりを入れ、軽く口を閉じる。
袋の上から軽くもんでなじませ、10分ほどおく。
- 皿に盛りつけ、完成。



パプリカのキャプグラタン

材料(4人分) 152Kcal、食塩相当量 1.0g

C	パプリカ(横半分)	4個
	玉ねぎ(細切り)	1/2個
	ツナ 水煮缶(水気を切る)	1缶
	バター	8g×2個
	牛乳	240g
	コンソメ	ひとつまみ×2
	塩	少々×2
	こしょう	少々×2
	小麦粉	大さじ3
	チーズ	40g
	乾燥パセリ	少々×4
	【付け合わせ】	
	サラダ菜	4枚

作り方

- パプリカを横半分カットし、種を除いておく。
- 熱したフライパンにバターを溶かし、玉ねぎを中火で炒める。
野菜に火が通ったら、ツナを入れる。
- 弱火にし、Cを加え混ぜる。小麦粉を2～3回に分けて入れる。
粉っぽさがなくなり、とろみがついたら、塩こしょうを加えて味を調える。
(ホワイトルーの完成)
- 1のパプリカカップに3を盛り付け、上からチーズをのせ、パセリをふりかける。
トースターで様子を見ながら、10分程、パプリカがしんなりするまで焼く。
★焦げそうな場合は、アルミホイルを上にかぶせる
- 皿に盛り付け、完成。