

みつけ食育献立

令和7年 特別号
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
- 鮭のマヨコーン焼き
- チンゲン菜のペペロンチーノ風
- キャベツのふわふわ卵スープ

旬野菜 チンゲン菜は、抗がん作用や骨粗しょう症予防に効果的



- ▶アリルイソチオシアネート…消化を助けたり、血栓を防いでがんを予防する。
- ▶カリウム…血圧の安定に有効。
- ▶カルシウム…骨粗しょう症に高い予防効果。

※参考文献/エクスナレッジ 旬の野菜の栄養事典

1人分 570Kcal、食塩相当量 2.3g、野菜量 205g



鮭のマヨコーン焼き

材料(4人分) 208Kcal、食塩相当量 0.6g

| | |
|---------------|---------|
| ・鮭 切り身 | 80g×4 切 |
| ・酒 | 大さじ 1 |
| ・マヨネーズ | 大さじ 4 |
| ・コーン缶または冷凍コーン | 60g |
| ・塩 | 少々×2 回 |
| ・こしょう | 少々×2 回 |
| ・乾燥パセリ | 少々×4 回 |

〈付け合わせ〉

| | |
|--------------------|-----|
| ブロッコリー (小房に分け、茹でる) | 80g |
| ・ミニトマト (半分カット) | 4 個 |

作り方

- 1 鮭に酒をふるっておき、10分程おいておく。
- 2 鮭の表面の水分をキッチンペーパーで軽くとり、アルミホイルを敷いた魚焼きグリルに、皮目を下にして鮭を並べる。
- 3 ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- 4 2の鮭の上に3をまんべんなくのせ、パセリをふりかける。
- 5 魚焼きグリルで様子をみながら、5～8分程焼く。
- 6 皿に盛り付け、茹でたブロッコリーとミニトマトをそえる。



チンゲン菜のペペロンチーノ風

材料(4人分) 40Kcal、食塩相当量 0.8g

| | |
|------------------|-------|
| ・チンゲン菜 (5cm幅カット) | 300g |
| ・オリーブ油 | 小さじ 2 |
| ・にんにく (薄切り) | 10g |
| ・ちりめんじゃこ | 20g |
| ・赤とうがらしの小口切り | お好みの量 |
| ・しょうゆ | 小さじ 1 |
| ・レモン汁 | 小さじ 1 |

作り方

- 1 フライパンにオリーブ油をひき、ちりめんじゃこ・にんにくを入れ、弱めの中火で熱する。
- 2 香りが立ったら赤とうがらしを加え、ちりめんじゃこがカリッとなるまで炒める。
- 3 強めの中火にして、チンゲン菜の茎の部分を加え、2分程炒める。葉の部分を入れてサッと炒める。
- 4 しんなりしたら、しょうゆを回しかけて、火を止める。レモン果汁をかけ、全体を混ぜ合わせる。



キャベツのふわふわ卵スープ

材料(4人分) 88Kcal、食塩相当量 0.9g

| | |
|-----------------|----------|
| ・玉ねぎ (くし切り) | 1/2 個 |
| ・じゃがいも (いちよう切り) | 1/2 個 |
| ・にんじん (短冊切り) | 1/4 本 |
| ・キャベツ (短冊切り) | 120g |
| ・ぶなしめじ (小房に分ける) | 40g |
| ・水 | 800ml |
| ・固形コンソメ | 1 個 (5g) |
| ・塩 | ひとつまみ |
| ・こしょう | 少々×2 回 |
| ・卵 Lサイズ | 2 個 |
| ・粉チーズ | 小さじ 2 |
| ・パン粉 | 大さじ 3 |

作り方

- 1 鍋に水を入れ、玉ねぎ・じゃがいも・にんじんを入れて水から煮る。沸騰したらキャベツ・しめじを入れて中火で煮る。
- 2 野菜が柔らかくなったら弱火にし、コンソメ・塩・こしょうを入れ、味を調える。
- 3 くスープに入れる直前にやろう) ボウルで卵を溶きほぐし、粉チーズとパン粉を入れて混ぜ合わせる。
- 4 スープに3をゆっくり流し入れ、卵がふわふわに浮いてきたら完成。