

みつけ食育献立～時短でできる朝食編～

令和7年4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



■ トマトジュースのかにかまひもつ

■ パプリカの花型ミニオムレツ

■ レタスのごまポンサラダ

■ 豚肉ともずくのレンジスープ

キウイヨーグルト

1人分 582Kcal、食塩相当量 2.8g、野菜量 188g

主食 トマトジュースのかにかまひもつ

材料(4人分) **295Kcal、食塩相当量 0.8g**

・炊いたごはん や 残ったごはん	550g
・冷凍ほうれん草	80g
・冷凍コーン	40g
・かに風味かまぼこ (裂いてほぐす)	10本
・トマトジュース (食塩不使用)	280ml
・水	120ml
・ピザ用チーズ	40g
・コンソメ	ひとつまみ
・こしょう	少々×4
A	
・あらびきこしょう	少々×4
・粉チーズ	少々×4

作り方

- 1 耐熱の器に A 以外の材料を入れて、よく混ぜる。
- 2 ラップをかけず、電子レンジ 600w、2分加熱する。
- 3 A を上からふる。

キウイヨーグルト

材料(4人分) **76Kcal、食塩相当量 0.1g**

・ヨーグルト	400g
・キウイ (お好みの大きさに切る)	2個

器に盛り付ける

主菜 パプリカの花形ミニオムレツ

お弁当のおかずにも
ぴったり!

材料(4人分) **87Kcal、食塩相当量 0.6g**

・赤パプリカ	1個
・ピーマン	4個
・卵	2個
B	
・ツナ 水煮缶	1缶
・牛乳	小さじ2
・塩	少々×2
・こしょう	少々×2
・油	小さじ2
・ケチャップ	小さじ4

作り方

- 1 パプリカ・ピーマンは、7～8mm程度の輪切りにする。種は取り除く。
- 2 ボウルに卵を割り入れてほぐし、Bを加えて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油をひき、中火で熱し、1を並べる。
2の卵液をスプーンですくい、輪の中に流し入れる。
- 4 フチが固まってきたら、上下を返し、蓋をして2分程蒸し焼きにする。
- 5 真ん中にトマトケチャップを付ける。



副菜 レタスのごまポンサラダ

材料(4人分)

38Kcal、食塩相当量 0.6g

・レタス (手でちぎる)	1/2玉
・玉ねぎ (スライス)	1/2玉
・ロースハム (短冊切り)	4枚
C	
・すりごま 白	小さじ2
・ポン酢しょうゆ	大さじ2
・おろししょうが	1cm程度

作り方

- 1 ちぎったレタスは水にさらし、パリッとさせる。
切った玉ねぎは、耐熱皿に入れ、電子レンジで600w、1分加熱する。
- 2 1と切ったハムを盛り付け、Cを混ぜ合わせたタレをかける。



副菜 豚肉ともずくのレンジスープ

材料(4人分)

86Kcal、食塩相当量 0.7g

・もやし	120g
・にんじん (短冊切り)	1/3本
・味付きもずく (汁気をきる)	120g
・豚ばら肉 冷凍 (生でも可)	80g
・水	2カップ(400ml)
C	
・顆粒和風だし	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ2
・小ねぎ	1本

作り方

- 1 耐熱容器に、もやし・にんじん・もずくを加える。
冷凍の豚肉は、凍ったままキッチンばさみで1cm幅に切って入れる。
- 2 分量の水を注ぎ、Cを加え、軽く混ぜ合わせる。
ラップをふんわりとかけ、電子レンジで600w、4～5分加熱する。
- 3 器に盛り、上に小ねぎをちらして完成。