

# みつけ食育献立

☆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

令和7年5月19日 発行

見附市健康福祉課 健幸づくり係



- 桜えびと生姜の彩りごはん ■ オクラの和風ピクルス
- 鯖と春野菜の焼き浸し ■ ダシ香る～ささっとニラ豚汁
- ハニーレモンとナッツのグreekヨーグルト

**1人分 650Kcal、食塩相当量 2.8g、野菜量 198g**



## 桜えびと生姜の 彩りごはん

**材料(4人分) 268Kcal、食塩相当量 0.1g**

・米	200g
・水	500g
・もち麦	100g
・桜えび	大さじ4 (8g)
・しょうが(せん切り)	1かけ
・酒	大さじ2
・塩	少々

### 作り方

- 1 米は洗米し、水・もち麦を入れて30分浸水する。
- 2 桜えびをフライパンで軽く乾煎りする。(香りが引き立ちます) 釜に桜えび・しょうが・酒・塩を入れ、全体を軽く混ぜる。
- 3 炊飯モードでご飯を炊く。

## ハニーレモンとナッツのグreekヨーグルト

**材料(4人分) 103Kcal、食塩相当量 0.1g**

・ヨーグルト	400g
・水(ポリ袋に入れる)	400ml(ヨーグルトの同量)
・はちみつ	大さじ1
・レモン汁	小さじ1
・ミックスナッツ	20g

### 作り方

- 1 ボウルにザルとキッチンペーパー2枚をのせる。
- 2 ヨーグルトを広げ、キッチンペーパーで包む。
- 3 水を入れたポリ袋をおもりにして、2の上に30分ほどのせる。
- 4 はちみつとレモン汁を混ぜ合わせておく。
- 5 水を切ったヨーグルトを器に盛りつけ、ナッツをのせ、上から4をかける。



## 鯖(さわら)と 春野菜の焼き浸し

**材料(4人分) 158Kcal、食塩相当量 1.3g**

・さわら 切り身	60g×4切
・塩	ひとつまみ
・酒	小さじ2
・小麦粉	大さじ2
・玉ねぎ(くし切り)	1/4個
・黄パプリカ(横1cm幅)	1/6個
・アスパラガス(1/8カット)	2本
・キャベツ(ざく切り)	160g
・油	小さじ2
・水	400cc
・コンソメ	8g
・塩	少々
・こしょう	少々

### 作り方

- 1 さわらに塩・酒をふり、しばらくおく。キッチンペーパーで水気を取り、1切1/3程に切り、表面に小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンに油をひき、さわらの皮目を下にして中火で熱し、片面2～3分ずつ焼き、一度取り出す。
- 3 フライパンをサッとふき、Aを入れ、煮立ったら玉ねぎ・黄パプリカ・アスパラガスを入れ、蓋をして2分ほど煮る。
- 4 キャベツを加え、しんなりするまで煮る。
- 5 2のさわらを入れて温め、皿に盛り付けて完成。



## オクラの和風ピクルス

**43Kcal、食塩相当量 0.4g**

**材料(4人分)**

・オクラ	120g
・ミニトマト	8個
・かつお節	2g×2袋
・水	100ml
・酢	大さじ4
・砂糖	大さじ2
・しょうゆ	小さじ2

### 作り方

- 1 オクラはヘタを切って、ガクをむき、斜め半分に切る。ミニトマトはヘタをとり、半分に切る。
- 2 小鍋にBを入れて煮立たせ、1を加えてひと混ぜし、すぐ火を止める。そのまま粗熱をとる。
- 3 粗熱が取れたら、器に盛りつけて完成。



## ダシ香る ささっとニラ豚汁

**材料(4人分) 78Kcal、食塩相当量 0.9g**

・豚ひき肉	80g
・ごぼう(斜め小口切り)	20g
・ごま油	小さじ1
・にんじん(短冊切り)	1/3本
・しめじ(小房に分ける)	80g
・にら(3cm長さ)	1袋
・かつおだし	500ml
・酒	小さじ2
・しょうゆ	小さじ1
・みそ	大さじ1/2

### 作り方

- 1 ごぼうは、切ったら1分程水にさらした後、ザルにあげる。
- 2 鍋にごま油をひき、弱めの中火にかける。ひき肉を入れて粗くほぐしながら炒め、焼き色がつかうまで炒める。
- 3 肉の色がある程度変わったら、1のごぼう、にんじんを加えてさっと炒める。
- 4 だしを加え、煮立ったらアクをとり、しめじとにらを加えてさっと煮る。
- 5 Cを溶き入れ、器に盛り付けて完成。