

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6月19日 発行

見附市健康福祉課 健幸づくり係



- **もち麦ごはん**
- **ごぼうのカミカミハンバーグ**
- **温野菜 ~抹茶ヨーグルトドレッシング~**
- **切り干し大根とにんじんのマリネ**



☆今月は、食物繊維が豊富な食材を使用しています
ごぼうやえのき、切干大根には「**食物繊維**」が豊富です。
食物繊維の成人1人あたりの目標量は、
1日男性20g以上、女性18g以上です。
☆よく噛むことは、心と身体の健康増進につながります。
食事の時は、一口30回以上噛むことを心がけましょう。

**1人分 633Kcal、食塩相当量 2.3g、
野菜量 146g、食物繊維量 10.6g**



ごぼうの カミカミハンバーグ



温野菜 ~抹茶ヨーグルトドレッシング~



切り干し大根とにんじんの マリネ

材料(4人分)

245Kcal、食塩相当量 1.5g

・豚ひき肉	280g
・卵	1個
・ごぼう(ささがき)	80g
・えのき(あらみじん)	100g
A	
・しょうがチューブ	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々
・油	小さじ1
B	
・しょうゆ	大さじ2
・酒	大さじ2
・みりん	大さじ2
・片栗粉	小さじ2

〈付け合わせ〉	
トマト(くし切り)	1個
サニーレタス	4枚

作り方

- 1 ボウルに豚ひき肉・卵を入れて混ぜ、粘り気が出るまでこねる。
ごぼう、えのき、**A**を加えてさらに混ぜ合わせる。
- 2 均一に混ざったら8等分にして、楕円形に成形する。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、**2**を入れて蓋をする。
中火にかけて5分焼き、裏返してさらに5分蒸し焼きする。
- 4 フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、**B**を加え、
全体にとろみが出るまで煮詰めながらハンバーグにからめる。
- 5 皿に盛り付け、完成。

材料(4人分)

84Kcal、食塩相当量 0.4g

・じゃがいも	120g
・にんじん	30g
・ズッキーニ	80g
C	
・緑茶(粉末タイプ)	1g
・ヨーグルト	60g
・マヨネーズ	大さじ2
・はちみつ	小さじ2

作り方

- 1 野菜は好みの大きさに切る。
- 2 鍋に湯を沸かし、じゃがいもを入れて8分程茹で、
にんじん、ズッキーニの順に加えて火を通し、ザルにあげて湯を切る。
- 3 **C**を混ぜ合わせ、抹茶ドレッシングを作る。
2の野菜を皿に盛り付け、**3**のドレッシングをかけて完成。

材料(4人分)

77Kcal、食塩相当量 0.3g

・切干大根(水に浸し、戻す)	30g
・にんじん(せん切り)	40g
・ハム(短冊切り)	4枚
・レーズン	20g
D	
・酢	大さじ1
・砂糖	小さじ2
・オリーブ油	小さじ2
・塩	少々
・こしょう	少々
・パセリ	少々

作り方

- 1 水で戻した切干大根をザルにあげ、水気をきる。
- 2 ボールに**D**を入れ、混ぜ合わせる。
- 3 切干大根、にんじん、レーズンを加え、全体になじませる。
(時間がある場合、冷蔵庫に入れて冷やすとより美味しくなります)
- 4 皿に盛り付け、上にパセリを振りかける。