

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7月19日 発行

見附市健康福祉課 健幸づくり係



酢飯の手まりおにぎり (鮭と枝豆・カニかまきゅうり)

材料(4人分) **276Kcal、食塩相当量 0.8g**

- 酢飯ごはん
- ・温かいごはん 500g
- ・すし酢 大さじ2
- ・焼きのり(細長く切る) 4枚
- 【鮭と枝豆】
- ・焼き鮭または鮭フレーク 120g
- ・むき枝豆 40g
- 【カニかまきゅうり】
- ・かにかまぼこ(手でさく) 4本
- ・きゅうり(輪切りスライス) 1/2本

作り方

- 炊いたごはんが熱いうちに、すし酢を加え混ぜ、酢飯を作る。半分に分けてボールに入れる。
- 1つの酢飯に鮭と枝豆、もう1つにカニかまきゅうりを混ぜ合わせる。
- それぞれ1人3個ずつおにぎりを握り、焼きのりをまく。

- 酢飯の手まりおにぎり (鮭と枝豆・カニかまきゅうり)
- おから団子入りエビチリ
- スッキーニのチーズおかか和え
- ピーマンとツナの塩こうじ和え

1人分 **650Kcal、食塩相当量 2.8g、野菜量 172g**



スクッキーニのチーズおかか和え

材料(4人分) **54Kcal、食塩相当量 0.5g**

- ・スクッキーニ(5mmの輪切り) 1本
- ・かつお節 1袋(2g)
- ・めんつゆ(濃縮タイプ) 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・チーズ(1cm角) 1個

作り方

- ズッキーニを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ500W、2分加熱する。
- 出た水気をきり、Aを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やし、皿に盛り付ける。



ピーマンとツナの塩こうじ和え

材料(4人分) **58Kcal、食塩相当量 0.3g**

- ・ピーマン(細切り) 8個
- ↳黄や赤ピーマンでもOK
- ・ツナ缶(油漬) 1缶
- ・塩こうじ 大さじ1/2
- ・レモン汁 小さじ2

作り方

- ピーマンを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ500W、2分加熱する。
- 出た水気をきり、Bを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やし、皿に盛り付ける。

事前に作っておいて、お弁当のおかずにするのもオススメ!
お弁当のバランスの目安は、「**主食3 : 主菜1 : 副菜2**」です。



おから団子入りエビチリ

材料(4人分) **262Kcal、食塩相当量 1.2g**

- ・生おから 150g
- ・絹ごし豆腐(水を切る) 1/2丁(150g)
- ・片栗粉 大さじ1
- ・むきえび(背わたをとる) 160g
- ・油 小さじ2
- ・卵 2個
- ・油 小さじ2
- ・玉ねぎ(細切り) 1/2個
- ・おろししょうが 1cm程度
- ・おろしにんにく 1cm程度
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・醤油 小さじ1
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・オイスターソース 大さじ1/2
- ・かいわれだいこん(3cm幅) 適量
- 【付け合わせ】
- ・リーフレタス 2枚
- ・ミニトマト 4個

作り方

- 卵は割りほぐしておく。むきえびは、片栗粉と塩(分量外)でもみ、水洗いし、キッチンペーパーで水気を拭きとる。
- フライパンに油を入れて中火で熱し、卵液を流し入れ、手早くかき混ぜてそばろ状にし、火が通ったら皿に一度取り出す。
- ボウルに、おから・豆腐・片栗粉を入れて混ぜ、えびと同じくらいの大きさに丸め、中心にくぼみをつける。
- フライパンに油を入れて中火で熱し、3を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。
- 玉ねぎを加え炒め、玉ねぎがやわらかくなったらCを入加えて、水分を飛ばしながら軽くとろみがつくまで加熱する。
- 2の卵を加え、混ぜ合わせる。
- 皿に盛り付け、かいわれだいこんを上のにせる。