

# 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8月19日 発行  
見附市健康福祉課 健幸づくり係



## 冷やし豆乳担々そうめん

### 蒸しなすのとろろかけ

### 夏野菜のもずく酢和え

### すいか

果物は体を冷やす作用あり◎  
果物も食べて水分と栄養を補給！

**1人分 652Kcal、食塩相当量 2.7g、野菜量 177g**



ニラに含まれるアリシンと、豚肉に含まれるビタミン B1 を一緒に摂ることで疲労回復とスタミナの増強に◎



## 冷やし豆乳担々そうめん

**材料(4人分) 513Kcal、食塩相当量 2.0g**

・そうめん	240g
・豚ひき肉	200g
・ニラ (3 cm幅)	60g
・ごま油	小さじ 2
・おろしにんにく	2 cm程度
・おろししょうが	2 cm程度
・焼き肉のたれ	大さじ 2 (36g)
<b>A</b> ・お湯	200cc
・鶏がら顆粒だし	12g
・みそ	小さじ 2 (24g)
・無調整豆乳	800cc
<b>【トッピング】</b>	
・長ねぎ (白髪ねぎにする)	20g
・ゆで卵 (1/2 カット)	2 個

### 作り方

- ボウルに **A** を混ぜ合わせ、冷やしておく。
- フライパンにごま油をひき、おろしにんにく、おろししょうがを入れた後、豚ひき肉を入れて炒める。
- 肉にしっかり火が通ったら、ニラを加え、しんなりするまで炒める。焼肉のたれを加え混ぜ、火を止める。
- 鍋にお湯をわかし、そうめんを茹でる。流水でよく揉み、水を切る。
- 器に **1**、**4**、**3** の順に盛り付け、長ねぎとゆで卵をのせる。

夏野菜にはカリウムやビタミン類が豊富！  
夏バテ予防や脱水予防、栄養補給に◎



## 蒸しなすのとろろかけ

**材料(4人分) 20Kcal、食塩相当量 0.5g**

・なす	4 個
・長いも (すりおろす)	200g
・ポン酢	大さじ 1 と 小さじ 1
・大葉 (せん切り)	4 枚

### 作り方

- なすのヘタを取ってラップに包み、電子レンジで 600w、2 分加熱する。粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切る。
- すりおろした長いもとポン酢を混ぜ合わせ、**1** にかける。  
(冷蔵庫で冷やしておく、さらに美味しくなります♪)
- せん切りした大葉をのせる。

もずく酢のクエン酸効果で  
夏バテ予防◎



## 夏野菜のもずく酢和え

**材料(4人分) 20Kcal、食塩相当量 0.2g**

・オクラ	160g
・トマト (1 cm角切り)	1/2 個 (100g)
・きゅうり (小口切り)	1/2 本 (40g)
・みょうが (うす切り)	1 個
・もずく酢 (三倍酢のもの)	1 パック
・かつお節	適用

### 作り方

- オクラは、沸かしたお湯で軽く茹で、ザルにあげて水をきる。小口切りにして、ボウルに入れる。
- 1** に切った野菜ともずく酢を汁ごと入れ、よく混ぜる。
- 皿に盛り、上にかつお節をのせる。