

みつけ食育れしび

☆1日の食塩相当量の目標量☆
男性:7.5g未満 女性:6.5g未満

1食の食塩 3g未満
野菜 140g以上

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



- もち麦ごはん
- 鮭の紅葉焼き
- たこの和風カルパッチョサラダ
- 秋香る♪きのこの沢煮椀
- 梨の寒天ゼリー



献立のレシピ
公開中

1人分 **648kcal** 食塩相当量 **2.2g** 野菜 **155g**

※野菜は1日 350gが目安です

きのこ昆布を組み合わせることで、だしの相乗効果でうま味がアップ☆

秋香る♪きのこの沢煮椀

材料(2人分) 調理時間:約15分(だしをとる時間を除く)

・干し椎茸	2個
・だし昆布	10cm角
・水	800ml
・豚肉 細切り	80g
・油	小さじ2
・ごぼう(千切り)	40g
・にんじん(千切り)	40g
・えのき(3cm幅)	60g
・切り干し大根	20g
A 酒	大さじ1
・しょうゆ	小さじ2
・塩	ひとつまみ
・小ねぎ	適量



271Kcal、食塩相当量 0.5g、野菜量 50g

作り方

- 1 干し椎茸とだし昆布を鍋に入れ、水を注ぎ、水で一晩置いてだしを取る。
だしを取った後、昆布は細切りにし、椎茸は食べやすく薄切りにする。
- 2 鍋に油をひき、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったらごぼう・にんじん・えのきを入れて炒める。
- 3 1のだし汁・昆布・椎茸と、切り干し大根を水戻しせずに入れ、中火にかける。
- 4 食材に火が通ったら、Aで味を調える。
- 5 器に盛り付け、小ねぎをのせる。