

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10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
- 鮭の紅葉焼き
- たこの和風カルパッチョサラダ
- 秋香る♪きのこの沢煮碗
- 梨の寒天ゼリー

1人分 648Kcal、食塩相当量 2.2g、野菜量 160g



鮭の紅葉焼き

材料(4人分) 207Kcal、食塩相当量 0.6g

・鮭 切り身	80g×4 切
・酒	大さじ 1
・にんじん (すりおろす)	60g
・マヨネーズ	大さじ 4
・赤ピーマン (5 mm角)	20g
・コーン 缶詰または冷凍	20g
・小ねぎ (小口切り)	10g
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々× 4 回
・しその葉	8 枚

作り方

- 1 鮭に酒をふっておき、キッチンペーパーで水気をふく。
- 2 マヨネーズとすりおろしたにんじんを混ぜ、赤ピーマン・コーン・小ねぎを混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- 3 魚焼き用グリルにアルミホイルを敷き、**1**の鮭を並べ、**2**を上のにのせる。
- 4 中火で 5 分～7 分焼く。
(様子を見て追加焼き。焦げそうな場合はアルミホイルを上にかぶせる。)
- 5 皿にしその葉を 1 人 2 枚のせ、その上に**4**を盛り付ける。



秋香る♪きのこの沢煮碗

材料(4人分) 113Kcal、食塩相当量 0.7g

・干し椎茸スライス	4 個 (20g)
・だし昆布	10 cm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
・しめじ (小房に分ける)	60g
・えのき (3 cm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

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。
だし昆布は細切りにし、椎茸はそのままとっておく。
- 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・しめじ・えのきを入れて炒める。
- 3 **1**のだし汁・昆布・椎茸を入れて中火にかける。
切り干し大根は水戻しせずに入れる。
- 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。



たこの和風 カルパッチョサラダ

材料(4人分) 53Kcal、食塩相当量 0.7g

・カットわかめ (水に戻す)	2g
・みょうが (千切り)	1 個
・玉ねぎ (スライス)	1/2 個
・オリーブ油	小さじ 2
B 塩	少々× 2
・薄口醤油	小さじ 2
・レモン	1/2 個
・ゆでだこ (そぎ切り)	80g
・トマト (1 cm角)	1/4 個
・ブロッコリースプラウト	適量

作り方

- 1 レモンの皮は少量とって千切りにする。
レモンの果汁は絞って **B**と合わせてドレッシングを作る。
- 2 わかめ、みょうが、玉ねぎをドレッシングと混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。
- 3 ゆでだこ、トマトをのせ、ブロッコリースプラウト、レモンの皮を飾る。

☆梨の寒天ゼリー

材料(4人分) 45Kcal、食塩相当量 0.0g

・梨	1/2 個
・粉寒天	3g
・水	150ml
・グラニュー糖 (砂糖)	大さじ 2
・レモン汁	小さじ 1
・ミントの葉	適量

作り方

- 1 型にクッキングシートを敷いておく。
- 2 梨は皮をむき、1 cmの角切りに切る。
- 3 鍋に水、粉寒天を入れて中火にかけて混ぜながら溶かす。
沸騰したら弱火にして、混ぜながら 1 分加熱する。
- 4 グラニュー糖を加え、混ぜ溶かす。
火からおろし、粗熱をとる。
- 5 **4**にレモン汁、梨を加えて混ぜ、型に流し入れる。
冷蔵庫に入れて冷やす。
- 6 型から取り出し、一口大にカットする。
デザートカップに盛り付け、ミントの葉を飾る。