

# 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

■ ごはん

■ 鶏肉と根菜の黒酢炒め

■ 春菊といんごのくるみ入りヨーグルトサラダ

■ 小松菜の生姜煮

**1人分 698Kcal、食塩相当量 3.0g、野菜量 168g**

## 旬野菜

### 春菊(しゅんぎく)



- ▶β-カロテン…体内でビタミンAに変換され、目の健康や免疫力向上に役立つ。
- ▶カルシウム…骨や歯を丈夫にする働きや神経の興奮を和らげる効果
- ▶カリウム…ナトリウムとバランスを保ちながら、体内の水分量や酵素反応を調節する。
- ▶鉄・葉酸…赤血球の形成を助ける。貧血予防に役立つ。



## 鶏肉と根菜の黒酢炒め

～冷凍からあげアレンジ～

材料(4人分)

**294Kcal、食塩相当量 2.2g**

・冷凍から揚げ	240g
・れんこん(0.5cm幅の半月切り)	1/4個
・さつまいも(1cm幅のいちよう切り)	1/3本
・にんじん(いちよう切り)	1/3本
・舞茸(手でほぐす)	60g
・ごま油	小さじ2
・黒酢	大さじ3
・みりん	大さじ2
・酒	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・醤油	大さじ1
・いりごま	適量

## 作り方

- 1 切ったさつまいも・れんこんを水に5分ほど浸し、ザルにあげて水気をきる。
- 2 さつまいも・にんじんは耐熱ボウルに入れ、ラップをかけてレンジで500W、4分加熱。
- 3 冷凍から揚げは皿にのせ、ラップをかけずにレンジで500W、3分加熱。から揚げは小さめの一口大に切る。
- 4 フライパンにごま油をひき、れんこん・舞茸を中火で炒める。
- 5 **2**、**3**を入れて軽く炒める。**A**を加え、味を調える。
- 6 器に盛り付け、上にごまをふりかける。



## 春菊といんごのくるみ入り ヨーグルトサラダ

材料(4人分)

**128Kcal、食塩相当量 0.3g**

・りんご(皮付き、5mm幅の薄切り)	1/4個(80g)
・春菊	1袋
・くるみ	30g
・干しぶどうまたはレーズン	20g

### 【はちみつヨーグルトドレッシング】

・オリーブ油	小さじ2
・ヨーグルト	大さじ4
・はちみつ	小さじ2
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々×4

## 作り方

- 1 切ったりんごは、塩水(分量外)にさらす。  
春菊は、葉と茎を分け、葉は5cm幅、茎は細切りし、水にさらす。
- 2 ザルにあげて水気を切り、お皿に盛り付ける。
- 3 くるみ、干しぶどうをのせ、**B**のドレッシングをかける。



## 小松菜の生姜煮

材料(4人分)

**40Kcal、食塩相当量 0.5g**

・小松菜(3cm幅のざく切り)	1袋
・かまぼこ(細切り)	40g
・桜えび	8g
・生姜(せん切り)	1かけ(20g)
・白だし	大さじ1と小さじ1
・みりん	小さじ1
・水	200ml

## 作り方

- 1 鍋に**C**を入れて煮立たせる。
- 2 小松菜・かまぼこ・桜えびを入れて3～5分煮る。
- 3 器に盛り付け、完成。