

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11月19日 発行

見附市健康福祉課 健幸づくり係



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

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。

1人分 698Kcal、食塩相当量 3.0g、野菜量 168g



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

A	・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幅のいちょう切り)	1/3本
	・にんじん (いちょう切り)	1/3本
	・舞茸 (手ではぐす)	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 冷凍からあげは皿にのせ、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・舞茸を中心火で炒める。
- 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
・干しう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、干しうどうをのせ、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
C	・生姜 (せん切り)
	・白だし
	・みりん
	・水

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。