

# 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12月19日 発行  
見附市健康福祉課 健幸づくり係



■ ごはん

■ 油あげのロールキャベツ風

■ カリフラワーとさつまいものカレーサラダ

■ れんこんチップスのゆかい和え

**1人分 609Kcal、食塩相当量 2.2g、野菜量 173g**

## 旬野菜 カリフラワー

▶ビタミンC…風邪予防や免疫力アップに役立つ。  
皮膚や粘膜の健康維持、美肌効果にも期待される。  
(100gあたりの含有量：みかんの約2倍に相当！)

▶スルフォラファン…抗酸化作用やがん予防に期待。

※参考文献/エクスナレッジ 旬の野菜の栄養事典



## 油あげのロールキャベツ風

材料(4人分)

**217Kcal、食塩相当量 1.2g**

・油あげ 4枚  
・キャベツ(粗みじん) 100g  
・豚ひき肉 200g  
・おろししょうが 2cm程度  
・塩こうじ 大さじ1.5

A  
・水 500ml  
・塩こうじ 大さじ1  
・食塩 少々  
・こしょう 少々  
・にんじん 1/4本  
・しめじ 80g  
・小ねぎ 適量

### 作り方

- 1 油あげは、お湯をかけて油抜きし、キッチンペーパーで水気をとる。半分に切って裏返し、袋状にする。
- 2 ボウルに豚ひき肉・おろししょうが・塩こうじを入れて粘り気が出るまでよくこねる。
- 3 キャベツを加え混ぜ、8等分にし、1の油あげに詰めて口をとじる。
- 4 フライパンに油あげの口部分を下にして焼く。その後、表面に焼き目をつける。
- 5 焼き目がついたらAを加え、にんじん・しめじを入れる。煮立ったら弱火にして、蓋をして煮る。
- 6 器に盛り付け、小ねぎをちらし、にんじん・しめじを添える。



## カリフラワーとさつまいもの カレーサラダ

材料(4人分)

**82Kcal、食塩相当量 0.4g**

・さつまいも(皮付き、いちょう切り) 120g  
・カリフラワー(小房に分ける) 120g  
・ホールコーン缶 20g  
B  
・マヨネーズ 大さじ4  
・カレー粉 小さじ1/2  
・めんつゆ 大さじ1/2  
・パセリ粉 少々

【付け合わせ】  
サラダ菜 4枚

### 作り方

- 1 切ったさつまいもは水にさらしてアクを抜き、ザルにあげて水気をきる。カリフラワーは、小房に分けて食べやすい大きさにする。
- 2 耐熱容器に1を入れ、ふんわりラップをかける。電子レンジで500w、5分程加熱する。
- 3 粗熱を取り、きゅうり・コーンを加え、Bを混ぜ合わせる。
- 4 皿に盛り付け、パセリをふる。



## れんこんチップスのゆかい和え

材料(4人分)

**53Kcal、食塩相当量 0.6g**

C  
・れんこん(半月切り) 200g  
・青のり 1g  
・塩 少々  
・しょうゆ 小さじ2  
・ごま油 小さじ2

### 作り方

- 1 切ったれんこんを水に5分程度さらし、水をきる。
- 2 ポリ袋に切ったれんこんを入れ、Cを袋の中でまぶす。
- 3 フライパンにごま油をひき、1を中火で5分程焼く。