

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り和え

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

1人分 609Kcal、食塩相当量 2.2g、野菜量 173g



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

作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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 ・カレー粉 ・めんつゆ ・パセリ粉〕	大さじ4 小さじ1/2 大さじ1/2 少々

【付け合わせ】
サラダ菜

4枚



れんこんチップスのゆかり和え

材料(4人分)

53Kcal、食塩相当量 0.6g

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

作り方

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

作り方

- 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。
- 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。
- 粗熱を取り、きゅうり・コーンを加え、Bを混ぜ合わせる。
- 皿に盛り付け、パセリをふる。