

# 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8年1月19日 発行  
見附市健康福祉課 健幸づくり係



## 大根入り くるくる豚肉の角煮風

材料(4人分) 244Kcal、食塩相当量 1.5g

A	・大根（皮むき）	180g
	・豚ロース肉 薄切り	240g
	・片栗粉	大さじ2
	・ごま油	小さじ1
	・水	300ml
	・酒	大さじ1
	・みりん	小さじ2
	・砂糖	小さじ2
	・しょうゆ	大さじ1と1/2
	・しょうが（薄切り）	1かけ
	・うずらの卵	8個
	【付け合わせ】	
	・水菜（5cm幅）	1束（20g）

### 作り方

- 1 大根は、ピーラーで縦の薄切りにスライスする。
- 2 豚肉を広げ、その上にスライスした大根を置き、手前から奥へ巻く。
- 3 フライパンにごま油をひき、2の巻き終わりを下にして並べ、中火で焼く。全体に焼き目がついたらAを入れ、強火でひと煮立ちさせる。
- 4 クッキングシートで落とし蓋をし、弱火～中火で10分程度煮込む。
- 5 豚肉に火が通ったら火を止める。
- 6 器に盛り付け、水菜を添える。

## ごはん

## 大根入いくるくる豚肉の角煮風

## 白菜の梅ポンサラダ

## 里芋のヨーグルト入り味噌汁

1人分 599Kcal、食塩相当量 2.9g、野菜量 180g



## 白菜の梅ポンサラダ

材料(4人分) 44Kcal、食塩相当量 0.7g

	・白菜（1cm幅のざく切り）	220g
	・にんじん（せん切り）	30g
	・ツナ 水煮缶	1缶
	・梅肉チューブ	大さじ2
	・ポン酢	小さじ1
B	・ごま油	小さじ1
	・白ごま	小さじ1
	・かつお節 小袋	1袋（2g）
	・きざみのり	適量

### 作り方

- 1 耐熱容器に白菜とにんじんを入れ、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。
- 2 粗熱を取り、Bを混ぜ合わせる。
- 3 皿に盛り付け、きざみのりをのせる。



## 里芋のヨーグルト入り味噌汁

材料(4人分) 71Kcal、食塩相当量 0.8g

	・里芋（いちよう切り）	140g
	・にんじん（いちよう切り）	1/4本（40g）
	・長ねぎ（小口切り）	5cm程度
	・しめじ（小房に分ける）	80g
	・油あげ（短冊切り）	20g
	・水	1L
	・煮干し	2～4尾
C	・みそ	小さじ4
	・ヨーグルト	60g

### 作り方

- 1 鍋に水・煮干し・里芋・にんじんを入れて中火にかける。
- 2 沸騰したら火を弱め、長ねぎ・しめじ・油揚げを入れて10分程煮る。
- 3 野菜がやわらかくなったら、煮干しを取り出す。
- 4 火を止め、Cを溶かし入れる。

※引用：エクスナレッジ 旬の野菜の栄養事典