

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



ごはん

- 大根入り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

旬野菜 白菜

- ▶ビタミンC …抗酸化作用により、風邪の予防、疲労回復などの効果が期待できる。
白菜の外側の色の濃い葉に最も多く含む。
- ▶カリウム …利尿作用に優れ、高血圧の予防に有効に働く。

鍋料理や蒸し物、シチューなどの加熱調理はカサが減ってたくさん食べられます♪

※引用：エクスナレッジ 旬の野菜の栄養事典



主菜 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

・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。



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
・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 (いちょう切り)	140g
・にんじん (いちょう切り)	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
・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。