

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2月19日 発行
見附市健康福祉課 健幸づくり係



- 雑穀ごはん
- 鮭のアクアパッツァ
- 焼きかぶのマスタードサラダ
- トマトジュース de トマトスープ
- もちもちフルーツヨーグルトクレープ

1人分 628Kcal、食塩相当量 2.7g、野菜量 183g

☆もちもちフルーツ ヨーグルトクレープ

123Kcal、食塩相当量 0.2g

材料(4人分)

| | |
|----------|------------|
| ・ライスペーパー | 4枚 |
| ・キウイ | 1/2個 (60g) |
| ・もも缶 | 100g |
| ・ヨーグルト | 200g |
| ・はちみつ | 大さじ2 |
| ・ミントの葉 | 適量 |

作り方

- 1 ボールの上にキッチンペーパーを敷いたザルをのせ、ヨーグルトを入れ包む。ポリ袋に水を入れた重りを上にのせ、30分～1時間程水を切る。
- 2 水切りヨーグルトにはちみつを混ぜ合わせ、ヨーグルトクリームを作る。
- 3 キウイ・ももは、好みの大きさに切る。
- 4 ライスペーパーを水にひたし、少し柔らかくなったら取り出す。
- 5 ライスペーパーの中心より少し手前に**3**を並べ、**2**をのせる。
- 6 **5**の手前と両端を折り、ロール状に巻く。
- 7 皿に盛り付け、ミントの葉を飾る。

※ヨーグルトはお好みの固さで水切りの時間を調整してください。



主菜 鮭のアクアパッツァ

材料(4人分)

176Kcal、食塩相当量 1.4g

| | |
|------------------|--------|
| ・鮭 切り身 | 60g×4切 |
| ・にんにく (スライス) | 1かけ |
| ・オリーブ油 | 大さじ2 |
| ・あさり (殻付き・砂抜き) | 400g |
| ・赤パプリカ (くし切り) | 1/2個 |
| ・水 | 300ml |
| ・白ワイン | 大さじ2 |
| ・食塩 | 小さじ1/2 |
| ・白こしょう | 少々×3回 |
| ・ブロッコリー (小房に分ける) | 160g |
| ・レモン (輪切りスライス) | 1/2個 |
| ・バジルの葉 (あれば) | 4枚 |

作り方

- 1 鮭の水気をキッチンペーパーでとる。ブロッコリーは茹でておく。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかける。
- 3 香りが出てきたら、鮭の皮を下にして並べ、中火で焼く。焼き色がついたら、反対側も焼く。
- 4 あさり・パプリカ・**A**を入れて混ぜ合わせ、蓋をして中火で煮る。
- 5 あさりの殻が開いたら、火からおろす。
- 6 器に盛り付け、ブロッコリー・レモン・バジルの葉を飾る。



副菜 トマトジュース de トマトスープ

材料(4人分)

55Kcal、食塩相当量 0.7g

| | |
|--------------|-------|
| ・オリーブ油 | 小さじ2 |
| ・ベーコン (色紙切り) | 20g |
| ・大根 (さいの目) | 100g |
| ・にんじん (さいの目) | 20g |
| ・玉ねぎ (角切り) | 40g |
| ・セロリ (小口切り) | 20g |
| ・トマトジュース | 300ml |
| ・水 | 300ml |
| ・コンソメ | 小さじ1 |
| ・塩 | ひとつまみ |
| ・白こしょう | 少々 |
| ・パセリ | 少々 |

作り方

- 1 鍋にオリーブ油をひき、ベーコンを中火で炒める。
- 2 大根・にんじん・玉ねぎ・セロリを加え炒める。
- 3 ある程度野菜に火が通ったら、トマトジュースを加える。蓋をして弱火で煮る。
- 4 野菜が軟らかくなったら、水・**B**を加えて味を調える。
- 5 器に盛り付け、パセリをちらす。

※お好みでローリエの葉を入れると、風味豊かな味わいになります♪



副菜 焼きかぶの マスタードサラダ

材料(4人分)

69Kcal、食塩相当量 0.3g

| | |
|--------------------|------|
| ・かぶの根 (皮むき、いちよう切り) | 240g |
| ・かぶの葉 (3cm幅) | 60g |
| ・まいたけ (手でほぐす) | 60g |
| ・粒マスタード | 20g |
| ・マヨネーズ | 大さじ2 |

作り方

- 1 魚焼き用グリルにアルミホイルを敷き、かぶの葉→かぶの根→まいたけの順にのせる。
- 2 中火で5分ほど焼き、様子を見て追加焼きする。
※焦げが気になる場合、アルミホイルを上から被せてください。
- 3 ボウルに入れて**A**と混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。