

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3月19日 発行
見附市健康福祉課 健幸づくり係



- ごはん
- 厚揚げ南蛮のタルタルソースがけ
- ブロッコリーのかにかまあんかけ
- めかぶと長いものさっぱり和え

1人分 606Kcal、食塩相当量 2.8g、野菜量 170g

旬野菜 ブロッコリー

野菜に含まれる多種類のビタミンを豊富に含み、様々な機能性成分の薬理作用が確認されている



- ▶ビタミンC…免疫強化や肌の調子を整えるのに役立つ
- ▶鉄、葉酸…貧血予防に働く
- ▶カルシウム…骨粗しょう症の予防に期待される
- ▶ビタミンK…カルシウムの吸収を助ける
- ▶スルフォラファン…強い抗酸化作用、肝臓での毒素分解作用がある

参照) 一生役立つ きちんとわかる栄養学



めかぶと長いもの さっぱり和え

材料(4人分) 38Kcal、食塩相当量 0.5g

- ・長芋 (拍子切り) 200g
- ・味付きめかぶ 1パック (40g)
- ・醤油 大さじ 1/2
- ・わさび 2 cm程度

作り方

- 1 めかぶをポリ袋にいれ、上からめん棒で軽く叩いてつぶす。
- 2 材料全てをポリ袋に入れ混ぜ、時間をおいておく。
- 3 器に盛り付けて完成。



ブロッコリーのかにかまあんかけ

材料(4人分) 40Kcal、食塩相当量 0.5g

- | | | |
|---|-------------------|--------|
| A | ・ブロッコリー (小房に分ける) | 240g |
| | ・かにかまぼこ (手で細かくさく) | 4本 |
| | ・めんつゆ | 小さじ 2 |
| | ・水 | 200ml |
| | ・おろししょうが | 2 cm程度 |
| | ・片栗粉 (小さじ 2の水で溶く) | 小さじ 2 |

作り方

- 1 小鍋にお湯を沸かし、ブロッコリーを茹でる。ザルにあげて水をきり、器に盛り付ける。
- 2 小鍋に **A** を入れ、中火でひと煮立ちさせる。
- 3 火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。
- 4 のブロッコリーの上からあんをかける。



厚揚げ南蛮の タルタルソースがけ

材料(4人分) 288Kcal、食塩相当量 1.8g

- | | | |
|---|-------|-------|
| B | ・厚揚げ | 300g |
| | ・片栗粉 | 大さじ 2 |
| | ・油 | 小さじ 1 |
| | ・しょうゆ | 大さじ 2 |
| | ・酢 | 大さじ 2 |
| | ・砂糖 | 大さじ 1 |
| | ・パセリ粉 | 少々 |

〈タルタルソース〉

- ・ゆで卵 (つぶす) 3個
- ・コーン 20g
- ・マヨネーズ 大さじ 3
- ・塩、こしょう 少々

〈付け合わせ〉

- ・レタス 4枚
- ・ミニトマト 8個

作り方

- 1 厚揚げに熱湯をかけて油抜きして、キッチンペーパーで水気を拭く。一口大に切り、表面に片栗粉をつける。
- 2 フライパンに油をひき、**1**を並べて中火で熱し、表面に焼き色がつくまで焼く。
- 3 全体に焼き目がついたら **B** を入れ、厚揚げの表面にタレを絡める。
- 4 皿に盛り付け、混ぜ合わせたタルタルソースを上にかけて、パセリをふる。