

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

令和8年5月19日発行

見附市健康福祉課 健幸づくり係



☆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



- 麦ごはん
- 料亭風 出汁巻き玉子
- にらじゃがこっくり炒め
- ふわふわいわしのつみれ汁
- いちごの黒蜜きな粉ヨーグルト

1人分 653cal、食塩相当量 2.9、野菜量 163g



料亭風 出汁巻き玉子

182Kcal、食塩相当量 1.2g

材料(4人分) 2回に分けて作る

A	・卵 (☆卵白を大さじ1とっておく)	8個
	・かつお昆布だし	200ml
	・薄口しょうゆ	大さじ1
	・みりん	大さじ1
	・油	小さじ2
【付け合わせ】		
	・大根(すりおろす)	200g
	・しその葉	4枚

作り方

- ボウルに卵を割り入れ、別皿に、卵白を大さじ1取っておく。(つみれ汁に使用)
- 箸で卵白を切るように混ぜ、だし汁・Aを加え混ぜる。
- 卵焼き器に油をひき、キッチンペーパーで全体をなじませる。
- 少し煙が出るくらいまで中火で熱し、卵液をある程度流し、全体に広げる。気泡ができたらかさでつぶし、半熟状になったら奥から手前に卵を巻く。
- 卵焼き器の奥に移動させ、3(油を塗る)4(卵液を入れて巻く)を数回繰り返す。
- 焼き終わったらキッチンペーパーの上に取り出して巻き、形を整え、食べやすい大きさに切る。
- お皿に大根おろし、しその葉を飾り、玉子を盛り付ける。



にらじゃがこっくり炒め

52Kcal、食塩相当量 0.6g

材料(4人分)

・じゃがいも(細切り)	4個(200g)
・にら(3cm幅)	1/2袋
・バター	1個(8g)
・みそ	大さじ1

作り方

- フライパンにバターを入れて中火で熱し、じゃがいもを炒める。
- じゃがいもに火が通ったら、みそを水(分量外:大さじ2)で溶かし入れ、炒め合わせる。
- にらを入れてサッと炒める。
- 器に盛り付け、完成。

★いちごの黒蜜きな粉ヨーグルト

材料(4人分)

45cal、食塩相当量 0.0g

・いちご(うす切り)	4個
・ヨーグルト	150g
・黒蜜	小さじ2
・きな粉	大さじ1

作り方

- 器にヨーグルトを入れ、黒蜜、きな粉をかける。
- 切ったいちごをのせる。



ふわふわいわしのつみれ汁

材料(4人分)

136cal、食塩相当量 1.1g

B	・いわし(手開き)	4尾
	・卵白	大さじ1
	・おろし生姜	小さじ2
	・塩こうじ	小さじ2
	・長ねぎ(粗みじん切り)	40g
C	・にんじん(短冊切り)	1/4本
	・ごぼう(斜め小口切り)	40g
	・えのき(5cm幅)	40g
	・油揚げ(短冊)	60g
	・かつお昆布だし	500ml
	・酒	大さじ1
	・薄口しょうゆ	小さじ2
	・食塩	少々
	・かいわれ大根	適量

作り方

- いわしは骨や皮を取り除き、身を包丁で粗目にたたき、ボウルに移す。
- B・長ねぎを加え混ぜ、1人2個で丸める。
- 沸騰直前の湯に落とし、浮いてきたら1分ほど茹で、穴あきお玉ですくい、ボウルにうつす。
- 鍋に出汁を入れて弱めの中火にかけ、にんじん・ごぼうを入れて少し柔らかくなるまで煮る。
- 3を入れ、えのき・油揚げを加えて3分ほど煮る。
- 火を弱め、Cを入れて味を調える。
- お椀に盛り付け、かいわれ大根を盛り付ける。

かつお昆布だし(1Lに対し、昆布5g、かつお節20g)

- 鍋に水1Lを入れ、昆布をひたす。
- 中火にかけ、沸騰直前に火を止める。
- かつお節を入れ、5分ほどおく。
- ボウルに、キッチンペーパーを2枚敷いたザルをのせ、だし汁をこす。