

みつけ食育献立～レンジで簡単♪朝食編～

令和8年4月19日 発行
見附市健康福祉課 健幸づくり係



☆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



- ごはん
- 温玉入りなら納豆
- レタスのくるくるお浸し
- レンジで春雨スープ
- 果物(オレンジ)

旬野菜 レタス

【多く含まれている栄養素】

- ▶ ビタミンE…強い抗酸化作用をもち、細胞の老化防止や動脈硬化予防に効果がある。
- ▶ 葉酸…細胞の新生をサポートし、赤血球の生成に役立つ。
- ▶ カリウム…ナトリウムの排泄を促進し、高血圧の予防やむくみ改善に役立つ。



※一生役立つ きちんとわかる栄養学

1人分 589Kcal 食塩相当量 2.8g 野菜 188g



主菜 温玉入りなら納豆

189Kcal、食塩相当量 1.1g

材料	1人分	4人分
・卵	1個	4個
・納豆	1パック	4パック
・付属のだし醤油	1つ	4つ
・付属のからし	好みの量	適量
・なら(粗みじん切り)	25g	1/2袋
・かつお節	適量	適量

作り方

- 1 温泉卵を作る。
 - ① 鍋に卵がつかうくらいの水を入れ、沸騰直前で火を止める。
 - ② 卵を鍋にそっと入れ、蓋をして12～15分おく。
 - ③ 冷水に入れて火やす。
- 2 納豆にだし醤油、からしを入れて、粘り気が出るまでよく混ぜる。切ったならを混ぜ合わせる。
- 3 器に盛り付け、温泉卵を1個ずつのせ、かつお節をのせる。からしの量はお好みで調整してください。



副菜 レタスのくるくるお浸し

26Kcal、食塩相当量 0.4g

材料	1人分	4人分
・レタス	100g	320g
A [・ポン酢	大さじ 1/2	大さじ 2
・ごま油	小さじ 1/2	小さじ 1
・いりごま	ひとつまみ	ひとつまみ×4

作り方

- 1 ボウルに洗ったレタスを入れてラップし、600w、2分加熱する。
- 2 粗熱をとり、キッチンペーパーで軽く水気をふき取る。
- 3 茎の部分と葉の部分が交互になるように重ねる。端を少し折りたたみ、手前から奥にレタスを巻く。
- 4 食べやすい大きさに切り、皿に並べる。
- 5 Aをかけ、ごまをひねりつぶす。
☆冷やすとより美味しく召し上がれます
☆前日に作ると朝ラクチン



副菜 レンジで春雨スープ

86Kcal、食塩相当量 1.2g

材料	1人分	4人分
・乾燥 春雨	3.75g	15g
・もやし	50g	200g
・かに風味かまぼこ(手でさく)	15g	60g
・冷凍コーン	10g	40g
・絹ごし豆腐	37.5g	150g
・水	150ml	600ml
B [・鶏がら顆粒	小さじ 1/2	小さじ 2
・こしょう	少々	少々×4
・塩	少々	少々×4
・ごま油	小さじ 1/2	小さじ 2
・小ねぎ	適量	適量

作り方

- 1 深めの耐熱容器に、春雨・もやし・かにかま・コーン・豆腐の順に入れる。
- 2 分量のBを加え、軽く混ぜ合わせる。ラップをふんわりとかけ、電子レンジで600w、3～4分加熱する。
- 3 器に盛り、上に小ねぎをちらす。