

# 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6月19日 発行  
見附市健康福祉課 健幸づくり係



- ごはん
- ピーマン入りヘルシーつくね
- スナップえんどうのツナレモン和え
- 蒸しかぼちゃのチーズ和え

**1人分 606Kcal、食塩相当量 2.8g、野菜量 186g**

## 旬野菜 ピーマン ～夏場の体力回復に欠かせない野菜～

- ▶β-カロテン、ビタミンC・Eを多く含む  
…高い抗酸化作用を持ち、疲労回復などに役立つ。  
また、メラニンの生成を抑え、日焼け予防にも役立つ。
- ▶ピラジン  
…青くささのもととなる香り成分。  
血栓を防ぎ、動脈硬化や心筋梗塞の予防効果があるとされている。



## 主菜 ピーマン入りヘルシーつくね

材料(4人分)

**242Kcal、食塩相当量 2.0g**

・鶏ひき肉	320g
・はんぺん	1枚
・ピーマン(粗みじん切り)	4個
・エリンギ(粗みじん切り)	40g
<b>A</b> ・こしょう	少々×4回
・おろし生姜	1cm
・片栗粉	大さじ1
・ごま油	小さじ2
・酒	大さじ2
・焼肉のタレ	大さじ4
【付け合わせ】	
・きゅうり(ピーラーで薄くスライス)	1本
・コーン	1缶

### 作り方

- 1 ボウルに、はんぺん・鶏ひき肉を入れ、なめらかになるまで揉みこむ。ピーマン・エリンギ・Aを加え混ぜ合わせる。
- 2 1人2～3個の小判形に形成する。
- 3 フライパンにごま油をひき、中火で熱し、2を並べて焼く。
- 4 しっかりと焼き色がついたら上下を返し、酒を回しかけて入れる。蓋をして、弱めの中火で約5分蒸し焼きをする。
- 5 焼肉のタレを入れて煮絡める。
- 6 器に盛り付け、コーンときゅうりを付け合わせる。

## 副菜 スナップえんどうのツナレモン和え

材料(4人分)

**48Kcal、食塩相当量 0.5g**

・スナップえんどう(半分に裂く)	80g
・玉ねぎ(薄切りスライス)	80g
・ツナ缶 水煮	1缶
<b>B</b> ・オリーブ油	小さじ2
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々
・醤油	小さじ1

### 作り方

- 1 スナップえんどうを半分に裂き、熱湯で1分ほど茹でる。冷水にとり、水気を切る。
- 2 切った玉ねぎは5分程度水にさらし、水気をきる。ツナは缶汁をきる。
- 3 をボウルに入れ、Bを混ぜ合わせる。

## 副菜 蒸しかぼちゃのチーズ和え

材料(4人分)

**76Kcal、食塩相当量 0.3g**

・かぼちゃ(2～3cmの一口大)	200g
・水	大さじ1
<b>C</b> ・バター	1個(8g)
・粉チーズ	大さじ1
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々×4回
【付け合わせ】	
・サラダ菜	4枚

### 作り方

- 1 耐熱容器にかぼちゃを入れ、水を加え、ふんわりラップをかける。
- 2 電子レンジで500w、4分加熱する。
- 3 粗熱をとり、水気をきる。
- 4 Cを加え、混ぜ合わせる。
- 5 器にサラダ菜と一緒に盛りつける。