

みつけ食育献立

令和8年7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



■ 粉寒天入りごはん

■ 夏野菜たっぷりハヤシルウ

■ きゅうりのヨーグルトマスタードサラダ

■ 果物(パイナップル)

1人分 600Kcal、食塩相当量 2.7g、野菜量 185g



夏野菜たっぷりハヤシルウ

材料(4人分)

262Kcal、食塩相当量 2.1g

・豚こま肉	250g
・玉ねぎ(薄切りスライス)	1/2 玉
・なす(いちょう切り)	2 本
・黄パプリカ(角切り)	4 個
・青ピーマン(角切り)	1 個
・トマト(角切り)	1 個
・エリンギ(一口大)	40g
・食塩、こしょう	少々
・顆粒コンソメ	小さじ 1
・砂糖	小さじ 2
B ・醤油	大さじ 1
・ウスターソース	大さじ 1
・ケチャップ	大さじ 4
・片栗粉(水溶く)	大さじ 1
・水	100ml
・バター	1 個 (8g)
・粉パセリ	適量
【付け合わせ】	
ゆで玉子(輪切り)	2 個



粉寒天入りごはん

材料(4人分)

239Kcal、食塩相当量 0.0g

・白米	2 合
・粉寒天	小さじ 1 (2g)

作り方

- 1 白米は、洗米し、炊飯釜の2合の目盛りに合わせて水を入れる。30分以上水につけておく。
- 2 粉寒天を入れ、全体を軽く混ぜる。
- 3 通常モードで、炊飯する。



きゅうりのヨーグルトマスタードサラダ

材料(4人分)

85Kcal、食塩相当量 0.6g

・きゅうり(0.5 cm角)	1 本
・殻つき枝豆(茹でて、むく)	80g
・コーン缶	40g
・ハム(0.5 cm角)	4 枚
・ヨーグルト	80g
・粒マスタード	小さじ 1
・はちみつ	小さじ 1/2
・食塩	少々(指2本でつまむ)
・こしょう	少々
【付け合わせ】	
・サラダ菜	4 枚

作り方

- 1 きゅうり、枝豆、コーン、ハムをボウルに入れる。
- 2 **A**を加え、全体を混ぜ合わせる。
- 3 サラダ菜をのせた器に盛り付ける。

作り方

- 1 大きめの耐熱ボウルに、切った野菜を入れる。野菜の上に豚肉を広げるようにしてのせる。
- 2 **B**と水を加え、ふんわりラップをかける。電子レンジで500W、10分加熱する。
- 3 1度取り出し、バター・水溶き片栗粉を加え、全体を混ぜ合わせる。追加で、500W、5分程度加熱する。※様子を見て加熱時間を追加してください。
- 4 肉の色が完全に変わり、野菜がやわらかくなったらOK。
- 5 器にごはんを盛り付け、ハヤシルウをかける。ゆで卵を盛り付け、上に粉パセリをふるう。