

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8月 発行
見附市健康福祉課 健幸づくり



- ごはん
- 厚揚げキムチ炒め
- ズッキーニときゅうりのひらひら中華ナムル
- トマトのしらすポン酢和え

1人分 524Kcal、食塩相当量 2.7g、野菜量 195g

旬野菜 トマト

- ▶リコピン…赤い色素成分。強い抗酸化作用がある。
また、高血圧改善の有効性も示されている。
- ▶β-カロテン…体内でビタミンAに変換され、
目の健康を保つ、皮膚や粘膜の健康を守る。



☆リコピンやβ-カロテンは加熱しても壊れにくいので、加熱調理にもおすすめです。
★油と一緒に食べることで吸収率がアップします。

参考) 一生役立つ きちんとわかる栄養学



厚揚げキムチ炒め

材料(4人分)

226cal、食塩相当量 1.4g

・厚揚げ	400g	
・豚こま肉	100g	
・ぶなしめじ（小房にわける）	40g	
・にんじん（細切り）	1/4 本	
・乾燥きくらげ（水戻し後、細切り）	4g	
・白菜キムチ（ざく切り）	80g	
・にら（3cm 幅）	40g	
・ごま油	小さじ 2	
・おろしにんにく	4 cm	
A	・酒	小さじ 2
	・醤油	小さじ 2
	・オイスターソース	小さじ 2
	・小ねぎ（小口切り）	20g

作り方

- 1 厚揚げに熱湯をかけ、油抜きをする。
キッチンペーパーで水気をふき取り、一口大に切る。
- 2 フライパンにごま油をひき、おろしにんにく・豚こま肉を入れ、中火で加熱する。
- 3 豚肉の色がある程度変わったら、厚揚げ・しめじ・にんじん・きくらげを加え炒める。
- 4 にんじんが柔らかくなったら、キムチ・ニラを加えてサッと炒め、最後に A を入れて味を整える。
- 5 器に盛り付け、小ねぎをのせて完成。



ズッキーニときゅうりのひらひら中華ナムル

材料(4人分)

33Kcal、食塩相当量 0.5g

・ズッキーニ	1 本
・きゅうり	1 本
・ハム（細切り）	4 枚
・ごま油	小さじ 1
・中華だし	小さじ 1
・こしょう	4 振り
・いりごま	1 g
・唐辛子	適量

作り方

- 1 ズッキーニときゅうりは、ピーラーで皮をむくように薄くスライスする。
- 2 ポリ袋に全ての材料を入れ、よくもみ合わせ、冷蔵庫に入れる。
- 3 器に盛り付け、完成。



トマトのしらすポン酢和え

材料(4人分)

24Kcal、食塩相当量 0.8g

・トマト	280g
・カットわかめ（水に戻す）	4g
・しらす	40g
・ポン酢	大さじ 2
・しその葉（細切り）	4 枚

作り方

- 1 トマトを食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。
- 2 水戻したわかめの水気をしぼる。
- 3 わかめ・しらすを盛りつけ、ポン酢をかける。
- 4 しその葉を上のにのせ、完成。