

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9月19日 発行
見附市健康福祉課 健幸づくり係



■ 雑穀ごはん

■ パリパリ♪そうめん衣のイカ団子

■ カルシウム満点！ごま豆腐の白和え

■ れんこんのとろとろ味噌汁

■ いんごきんとん

1人分 635Kcal、食塩相当量 2.6g、野菜量 163g

☆いんごきんとん

材料(4人分)

77Kcal、食塩相当量 0.0g

・さつまいも	200g
・りんご	160g
・りんごジュース（ストレート）	大さじ 4
・スライスアーモンド	適量

作り方

- 1 さつまいもとりんごは、よく洗って皮をむく。
1～1.5cm 角に切る。さつまいもは軽く水にさらしてアク抜きをする。
- 2 炊飯器にさつまいも、りんご、リンゴジュースの順に入れ、通常炊飯モードで炊く。
- 3 器に盛り付け、スライスアーモンドを飾り付ける。



パリパリ♪

そうめん衣のイカ団子

213Kcal、食塩相当量 1.3g

材料(4人分)

・いか（加熱済みのもの）	200g
・はんぺん	100g
・コーン缶	20g
A 〔・マヨネーズ	大さじ 2
・片栗粉	大さじ 2
・カレー粉	小さじ 2
・そうめん	60g
・油	大さじ 1

【付け合わせ】

・レモン	1/2 個
・サラダ菜（食べやすい大きさにちぎる）	4 枚

作り方

- 1 いかの水気をキッチンペーパーでしっかり拭きとり、約 1cm の角切りにする。
- 2 コーン缶のコーンは水気を切っておく。はんぺんを手で軽く崩しておく。
そうめんは袋の中で細く砕いておく。
- 3 ボウルに、1・コーン・はんぺんを入れ、Aを加えて全体を混ぜ合わせる。
- 4 1人3個ずつ団子状に丸める。表面に砕いたそうめんをつける。
(手のひらで軽く圧押すようにまとめると、崩れにくくなります)
- 5 フライパンに油をひき、160℃に熱し、4を入れる。
団子の表面がきつね色になる程度まで焼く。
※油の飛び跳ねに注意してください。
- 6 皿にサラダ菜、レモンを盛り付けて完成。



カルシウム満点！

ごま豆腐の白和え

70Kcal、食塩相当量 0.5g

材料(4人分)

・小松菜	200g
・にんじん	1/3 本
・ちくわ	1 本
・ごま豆腐	100g
B 〔・スキムミルク	大さじ 1
・醤油	小さじ 2
・すりごま	小さじ 2

作り方

- 1 小松菜は根元を切り落とし 3 cm幅、にんじんは細切り、ちくわは輪切りにする。
- 2 耐熱容器に小松菜・にんじんを入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジで 500w、2～3 分加熱する。水気を切っておく。
- 3 2のボウルにごま豆腐を入れ、なめらかになるように混ぜる。
Bを加え混ぜる。
- 4 器に盛り付け、完成。



れんこんのとろとろ味噌汁

70Kcal、食塩相当量 0.8g

材料(4人分)

・れんこん	1 節(160g)
・にんじん（いちょう切り）	1/3 本
・玉ねぎ	1/2 玉
・舞茸（食べやすい大きさにさく）	80g
・かつお出汁	800ml
・みそ	大さじ 1
・ごま油	小さじ 2
・小ねぎ（小口切り）	1 本

作り方

- 1 れんこんは半分すりおろし、残りはいちょう切りにする。
- 2 鍋にだし汁・にんじん・玉ねぎ・舞茸を入れて火にかける。
沸騰したら1を入れ、2～3 分煮る。
れんこんが透き通ったら、みそを溶き入れ、ごま油を回し入れる。
- 3 汁椀に盛り付け、小ねぎをのせて完成。