

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10月19日 発行
見附市健康福祉課 健幸づくり係



ごはん

鮭のほうれん草ヨーグルトマスタードソースかけ

れんこんの洋風きんぴら

ニラとしめじの塩麹サラダ

1人分 553Kcal、食塩相当量 2.7g、野菜量 170g

旬野菜 ほうれん草



- ▶鉄…赤血球中のヘモグロビンという成分の材料となり、酸素を全身に運ぶ
- ▶葉酸、ビタミン B12…赤血球がつくられるのを助ける

参考) 一生役立つ きちんとわかる栄養学



鮭のほうれん草ヨーグルト マスタードソースかけ

183Kcal、食塩相当量 1.4g

材料(4人分)

・鮭の切り身 100g×4 切

【ソース】

・無塩バター 1 個
・ほうれん草 (3 cm幅のざく切り) 140g
※冷凍ほうれん草でも可
・小麦粉 小さじ 1
・ヨーグルト 100g
・粒マスタード 大さじ 1
・コンソメ 小さじ 2
・おろしにんにく 4 cm
・こしょう 4 振り

A

【付け合わせ】

ミトマト (半分に切る) 4 個



れんこんの洋風きんぴら

97Kcal、食塩相当量 0.7g

材料(4人分)

・れんこん (厚さ 0.5 cm幅のいちよう切り) 200g
・ベーコン (短冊切り) 4 枚
・コーン缶 40g
・オリーブ油 小さじ 2
・コンソメ 小さじ 1
・こしょう 4 振り

作り方

- 1 フライパンを中火に熱し、オリーブ油をひく。
- 2 ベーコンを入れて、香りが立つまで 1 分ほど炒める。
- 3 れんこんを加え、全体を混ぜながら 2～3 分炒める。
- 4 れんこんの表面が少し透き通ってきたら、コーンを加え、コンソメ・こしょうを加えて味を調える。



ニラとしめじの塩麹サラダ

34Kcal、食塩相当量 0.6g

材料(4人分)

・ニラ (3 cm幅) 1 袋
・しめじ (小房に分ける) 1 袋
・にんじん 1/4 本
・酢 小さじ 1
・醤油 小さじ 1/2
・塩麹 大さじ 1
・白ごま 適量

作り方

- 1 ニラ・しめじ・にんじんを耐熱ボウルに入れる。
ふんわりラップをかけ、電子レンジ 500w、2 分加熱する。
- 2 水気を切って粗熱をとり、Bを加え混ぜる。
- 3 器に盛り付け、白ごまをちらす。

作り方

- 1 鮭の水気をキッチンペーパーでふきとり、魚用グリルに鮭を並べ、中火で 10～12 分焼く。
(焦げそうな場合、上からアルミホイルをかぶせて調整してください。)
- 2 鮭が焼けたら、皿に盛りつける。
- 3 フライパンにバターを入れて中火で熱し、ほうれん草を入れて、しんなりするまで炒める。
- 4 小麦粉を振り入れ、さらに 1 分ほど炒める。Aを加え、とろみがついたら火を消す。
- 5 2の鮭の上に、4をかけて完成。