

みつけ食育献立

令和4年12月19日 発行
見附市健康福祉課 いきいき健康係



☆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



■パエリア風ごはん(200g)

■豆腐クリームグラタン

■人参のPasta風ラペ

■きのこのワイン蒸し

1人分 516Kcal、食塩相当量 2.7g、野菜量 240g



パエリア風ごはん 277Kcal、塩分相当量 0.8g

材料(4人分)

- ・米(研ぎ浸漬する) 1.5 合
- ・パプリカ(赤) 1/2 個
- ・パプリカ(黄) 1/2 個
- ・玉ねぎ 1/2 玉(100g)
- ・ホタテ貝柱 4 個(水 400cc)
- A ・・・バター 2 個
- ・・・おろしにんにく 4 cm程度
- B ・・・カレー粉 小さじ 2
- ・・・顆粒コンソメ 小さじ 1
- ・・・塩 ひとつまみ
- ・サニーレタス 2 枚

作り方

- 1 浸漬した米は水切りする。パプリカは 1.5 cm角に切る。玉ねぎはみじん切り。
- 2 ホタテ貝柱は水 400cc でもどし、ほぐす。
- 3 フライパンに A を中火で熱し、玉ねぎ、米の順に炒める。
- 4 2、B、パプリカを加え、均一に混ぜる。煮立ったら蓋をし、弱火で 10 分炊く。
- 5 火を消し 10 分蒸らす。器にサニーレタスをしき、盛り付ける。

■主菜 豆腐クリームグラタン

材料(4人分) 141Kcal、塩分相当量 0.7g

- ・絹ごし豆腐 400 g
- A ・・・顆粒コンソメ 小さじ 1/2
- ・・・こしょう 少々
- ・ブロッコリー(一口大) 250 g (2/3 房)
- ・冷凍むきえび 8 尾
- ・チーズ 4 枚
- ・ミニトマト(半分に切る) 4 個

作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーで包み水けをきる。ボウルに移し、A を加えて泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- 2 ブロッコリーは熱湯で 2 分ゆで、冷水にとる。冷凍むきえびは、熱湯でサッとゆでる。
- 3 アルミカップに 2 を並べ、上に 1 をかける。チーズをのせる。トースターや魚焼きグリルで焼き色がつくまで焼く。ミニトマトを半分に切り、飾る。



■副菜 人参のPasta風ラペ

材料(4人分) 35Kcal、塩分相当量 0.4g

- ・人参 1 本
- A ・・・砂糖 小さじ 1 強
- ・・・酢 大さじ 1
- ・・・塩 小さじ 1/3 弱
- ・・・オリーブオイル 小さじ 2
- ・スプラウト 1 パック

作り方

- 1 人参は、ピーラーでリボン状にひらひらに剥きポリ袋に入れる。
- 2 ポリ袋の中に、A-砂糖、酢、塩、オリーブオイルの順に入れ、よく揉む。30 分程度冷蔵庫に入れて冷やす。
- 3 スプラウトを洗い、水けをきる。ボウルに入れ 2 を加えてさっと和える。



■副菜 きのこのワイン蒸し

材料(4人分) 45Kcal、塩分相当量 0.6g

- ・えりんぎ(8mmの輪切り) 80 g (1 袋)
- ・マッシュルーム(石づきを取り除き、3 cmに) 5 個
- ・チンゲン菜(2 cm幅) 1 株
- ・長ねぎ(2 cm幅) 1 本
- ・にんにく(みじん切り) 2 個
- ・オリーブオイル 小さじ 2
- ・塩 小さじ 1/3
- ・白ワインもしくは酒 大さじ 2

作り方

- 1 材料をそれぞれ切る。チンゲン菜は、葉の部分を別に分けておく。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて弱～中火で炒める。香りが出たらえりんぎ、マッシュルーム、チンゲン菜の茎、長ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- 3 塩、チンゲン菜の葉、白ワインを加えたら蓋をし、弱火で 3 分加熱する。