

みつけ食育献立

令和5年1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



- ■ 餃子風トースト
- ヘルシーさつまいもチップス
- ガーリックステーキ
- 白菜のごま酢和え

1人分 502Kcal、食塩相当量 2.8g、野菜量 275g

餃子風トースト

342Kcal、塩分相当量 2.1g

材料(4人分)

・食パン(6枚切)	6枚
・豚ひき肉	160g
・にら(5mm幅)	4本
A	
・醤油	小さじ2
・オイスターソース	小さじ2
・片栗粉	小さじ4
・ごま油	小さじ2
・おろし生姜チューブ	8cmくらい
・塩	ふたつまみ
・こしょう	少々
・糸唐辛子	お好みで

作り方

- 1 ボウルに、豚ひき肉、にら、Aを入れ、粘りが出るまでよく練って肉だねをつくる。
- 2 食パンの片面に肉だねを塗り付ける。食パンの角の隅々にまで広げるようにし、あまり厚くならないようにする。
- 3 魚焼きグリルに並べ、弱火で2-3分焼く。
- 4 粗熱が冷めたら包丁で半分に切る。

ヘルシーさつまいもチップス

材料(4人分) 67Kcal、塩分相当量 0.1g

・さつまいも	200g
・乾燥パセリ	お好みで

作り方

- 1 さつまいもは洗い、 を使って薄切りにする。水に浸しアクをとったら、ザルに上げて水けをきる。
- 2 耐熱皿にキッチンペーパーを敷き、その上にさつまいも1枚ずつ並べる。重ねないように注意。
- 3 電子レンジ500Wで5分30秒温める。盛り付けたら彩りに乾燥パセリを散らす。

ガーリックステーキ

材料(4人分) 67Kcal、塩分相当量 0.3g

・大根(皮をむき、厚さ1cm輪切り)	1/4本
・にんにく(スライス)	2片
・バター	8g×2
・めんつゆ	小さじ1
・水	200cc
・ブロッコリー	1/2房
・ミニトマト	6個

作り方

- 1 輪切りした大根は、オモテ面にのみ格子状の切込みを入れる。
- 2 フライパンにバターを入れて熱し、にんにくを入れ香りを出す。オモテ面を下にして中火で焼く。
- 3 焼き色が付いたら面を返し、めんつゆ、水を入れて蓋をして3分熱する。その後火を止める。

白菜のごま酢和え

材料(4人分) 26Kcal、塩分相当量 0.3g

・白菜(1.5cm幅)	1/4株
・人参(千切り)	40g
A	
・酢	大さじ2
・砂糖	小さじ2
・塩	ふたつまみ(3本指×2回)
・すりごま	小さじ2

作り方

- 1 白菜、人参をそれぞれ切り、熱湯でさっとゆでる。ザルに上げて水けをきる。
- 2 ボウルにAを合わせておく。
- 3 1をしぼり、2の中に入れて和える。