

みつけ食育献立

令和5年2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



- **ごはん(いりごま)**
 - **さわらの塩麹漬焼き**
 - **ブロッコリーの卵炒め**
 - **さつまいもの茶巾絞り**
 - **パプリカのおかか和え**
- 1人分 570Kcal、食塩相当量 2.5g、野菜量 141g**



さわらの塩麹漬焼き

材料(4人分)

・さわら	80g × 4切
・塩麹	大さじ 2
・大葉	4枚
・ミニトマト	4個

159Kcal、食塩相当量 1.2g

作り方

- 1 魚の両面に塩麹を塗り、1時間程度漬けおく(一晩漬けて置いてもよい)。
- 2 魚についている塩麹をペーパータオル等でぬぐう。
- 3 魚焼きグリルに並べ、両面を焼く。焦げやすいので適宜アルミホイルをかぶせる。
- 4 粗熱がとれたら、大葉を下にし盛り込む。



副菜 ブロッコリーの卵炒め

材料(4人分) **73Kcal、食塩相当量 0.5g**

・ブロッコリー	1/2株
・卵	2個
・ごま油	小さじ 2
・顆粒中華だし	小さじ 2/3

作り方

- 1 ブロッコリーは熱湯でサッとゆで、ザルにあけ水けをきる。
- 2 フライパンに油をひき、溶き卵を流し入れ、ブロッコリー、顆粒中華だしを入れて炒める。



副菜 さつまいもの茶巾絞り

材料(4人分) **86Kcal、食塩相当量 0.5g**

・さつまいも	1/2本(180g)
・赤しそふりかけ	ひとつまみ(指3本)
・マヨネーズ	大さじ 2
・サニーレタス	1枚(あれば)

作り方

- 1 さつまいもは皮をむき一口大の大きさに切り、5分程度水につけておく。
- 2 耐熱容器に入れふんわりとラップし、500Wで6分加熱。その後はしばらくおいて余熱を入れる。
- 3 しゃもじやフォーク等でさつまいもを潰し、粗熱を取る。赤しそふりかけとマヨネーズを入れて均一に混ぜる。
- 4 4等分にし、ひとつずつラップで包み丸く成形する。



副菜 パプリカのおかか和え

材料(4人分) **16Kcal、食塩相当量 0.4g**

・パプリカ(赤)	1個と1/4
・醤油	小さじ 1
・酢	小さじ 1
・かつおぶし	適量

作り方

- 1 パプリカはヘタと種を取り除いて縦半分に切り、細切りにする。
- 2 ボウルに醤油と酢を合わせる。パプリカを入れて和え、仕上げにかつおぶしを入れる。