

# みつけ食育献立

令和5年3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(味付け海苔)

■ 長ねぎ入り納豆

■ 大根のごま煮

■ 小松菜の時短味噌汁

**1人分 495Kcal、食塩相当量 2.5g、野菜量 140g**



旬野菜は小松菜

**小松菜のカルシウムはほうれん草の4倍**

体内に吸収されるとビタミンAに変わるβカロテンや、ビタミンCに加え、カルシウムや鉄等のミネラルも豊富で、栄養価の高い緑黄色野菜。

▶カルシウム…強い骨や歯の形成に欠かせない成分

▶鉄…赤血球のヘモグロビンのもととなる

## 主菜 長ねぎ入り納豆

**材料(4人分) 105Kcal、食塩相当量 0.6g**

・納豆	4パック
・付属のだし醤油	2つ
・付属のからし	4つ
・長ねぎ	2/3本

### 作り方

- 1 長ねぎはみじん切りにする。
- 2 納豆、だし醤油、からし、1を混ぜる。

## 副菜 大根のごま煮

**材料(4人分) 90Kcal、食塩相当量 0.9g**

・大根(いちょう切り)	1/4本
・人参(いちょう切り)	1/2本
・さつま揚げ(いちょう切り)	4枚
A	
・醤油	小さじ2
・みりん	小さじ2
・酒	小さじ2
・すりごま	大さじ1
・ごま油	小さじ2
・きぬさや	4枚

### 作り方

- 1 大根、人参、さつま揚げをそれぞれ切る。  
きぬさやは筋を取り、さっとゆでる。
- 2 鍋にごま油をひき中火に熱し、大根、人参を炒める。  
大根が透き通ってきたら、さつまあげと水400cc、Aを加えて汁がなくなるまで煮る。
- 3 すりごまを加え、全体に和えたら火を止める。

## 副菜 小松菜の時短味噌汁

**材料(4人分) 40Kcal、食塩相当量 0.8g**

・冷凍小松菜	200g
・冷凍油揚げ	2枚分
・人参(太めの千切り)	1/3本
・煮干し	2-4尾
・水	1ℓ
・味噌	小さじ4

### 作り方

- 1 鍋に水、煮干し、人参、油揚げを入れて10分煮る。
- 2 鍋に小松菜を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。  
煮干しを取り出し味噌を溶く。



冷凍ストック食材を使えば  
切る手間なしで時短◎

油揚げを切る→冷凍



小松菜を茹でる→冷凍