

# みつけ食育献立

令和5年4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
- ししとうのやわらか鶏つくね
- レタスのサラダ
- ミネストローネ

**1人分 548Kcal、食塩相当量 2.9g、野菜量 155g**



旬野菜はレタス

**サラダの他、炒め物やスープにも最適**

加熱調理すると甘みが増すため、炒め物やスープにも合う。

さっと短時間で加熱して、シャキシャキの食感と綺麗なみどり色を残すとよい。

▶**ビタミン E**…抗酸化作用により、細胞の老化防止や動脈硬化の予防に効果がある。

▶**カリウム**…体内の水分量を調節したり、ナトリウムの排泄を促進する。

## 主菜 ししとうのやわらか鶏つくね

**材料(4人分) 190Kcal、食塩相当量 1.2g**

・鶏ひき肉	320g
・味噌	小さじ6
A	・ししとう 28本
	・長いも 60g(4cm程度)
・サラダ油	小さじ2

### 作り方

- 1 ししとうはへたを除き、粗みじん切りにする。  
長いもは皮をむいてすりおろす。
- 2 ボウルに鶏ひき肉、味噌を入れ、よく混ぜる。  
Aを加えて均一に混ぜる。
- 3 フライパンに油をしいて中火に熱し、  
スプーンで12等分にすくって並べる。
- 4 焼き色が付いたら裏返し、水100cc加えて蓋をする。  
弱～中火で5分焼く。

## 副菜 レタスのサラダ

**材料(4人分) 51Kcal、食塩相当量 1.1g**

・レタス	16枚程度
・スプラウト	1パック
・オリーブオイル	小さじ2
・塩	ひとつまみ×2回
・こしょう	少々
・レモン	1/2個
・かに風味かまぼこ	8本

### 作り方

- 1 レタスを洗い、水を張ったボウルにつけておく。  
食べる直前にザルにあけて水けをよくとり、一口大にちぎる。
- 2 別のボウルにオリーブオイルと塩、こしょうを入れ、よく混ぜる。  
スプラウトと1を加えて和える。
- 3 器に盛り、かに風味かまぼこを3等分して飾る。  
くし形に切ったレモンを添える。

## 副菜 ミネストローネ

**材料(4人分) 73Kcal、食塩相当量 0.6g**

・玉ねぎ(一口大くし形切り)	1/4玉
・ズッキーニ(一口大ちょう切り)	1/2本
・じゃがいも(一口大ちょう切り)	1個
・トマト(大きめの一口大)	1/2玉
・にんにく	ひとつかけ
・ベーコン(5mm幅)	40g
・オリーブオイル	小さじ2
・塩	ひとつまみ×2回

### 作り方

- 1 野菜、ベーコンをそれぞれ切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れて中火で熱し、にんにく、  
ベーコンを加えて炒める。玉ねぎ、ズッキーニ、じゃがいもを入れ、  
玉ねぎがしんなりするまで炒める。  
トマトを加え、2分程度しっかりと炒める。崩れてもよい。
- 3 水800ccと塩を加え、中火で20分煮る。