

# みつけ食育献立

令和5年5月19日 発行  
見附市健康福祉課 健幸づくり係



☆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



- 雑穀ごはん
- 鰯の二色ロール揚げ
- 彩りにらナムル
- とろろ昆布の冷や汁

**1人分 566Kcal、食塩相当量 2.7g、野菜量 141g**

## 主菜 鰯の二色ロール揚げ

**材料(4人分) 202Kcal、食塩相当量 0.8g**

- ・鰯(3枚おろし) 4尾分(8枚)
- ・塩 ひとつまみ(3本指)
- ・小麦粉 大さじ2強
- ・小ねぎ(3cm幅) 4本(20g)
- A [・天ぷら粉 大さじ2(水も同量)
- ・青のり 小さじ1
- ・大葉 4枚
- B [・天ぷら粉 大さじ2(水も同量)
- ・ゆかり 小さじ2/3
- ・揚げ油 適量

### 作り方

- 1 鰯に塩を振り5分程度置いておく。
- 2 半分には小ねぎを巻き、爪楊枝で刺し小麦粉をまぶす。Aの衣をまとわせ揚げる。
- 3 残り半分には大葉を巻き、爪楊枝で刺し小麦粉をまぶす。Bの衣をまとわせ揚げる。

## 副菜 (付け合わせ) かぼちゃの中華煮

**材料(4人分) 45Kcal、食塩相当量 0.4g**

- ・かぼちゃ 200g
- ・砂糖 大さじ1
- ・豆板醤 小さじ1弱
- ・醤油 小さじ1

### 作り方

- 1 かぼちゃは一口大に切り、鍋に並べる。水をかぼちゃの8分目まで入れ、砂糖と豆板醤を加える。
- 2 落とし蓋をし、中火にかける。沸騰したら弱～中火にしてコトコト20分煮る。

## 5月上旬に収穫できる「1番にら」は、肉厚で栄養価も高い

- ▶ビタミンA…皮膚や粘膜を強化し、目の健康には欠かせない。
- ▶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。

## 副菜 とろろ昆布の冷や汁

**材料(4人分) 13Kcal、食塩相当量 0.7g**

- ・お湯 520cc
- ・白だし 大さじ2
- ・ミニトマト(2等分) 6個
- ・みょうが(2等分して薄切り) 2個
- ・とろろ昆布 6g

### 作り方

- 1 お湯を沸かし、沸いたら火をとめ白だしを加える。粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。
- 2 器にミニトマト、みょうが、とろろ昆布を入れ、食べる直前に1をそそぐ。

## 副菜 彩りにらナムル

**材料(4人分) 64Kcal、食塩相当量 0.8g**

- ・にら(3cm幅) 1袋
- ・もやし 1袋(200g)
- ・にんじん(千切り) 1/3本
- ・ハム薄切り(0.5cm幅) 4枚
- A [・にんにくおろし(チューブ) 2cmくらい
- ・ごま油 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・顆粒中華だし 小さじ1/2
- ・塩 3本指で2回分
- ・すりごま 小さじ1

### 作り方

- 1 ボウルにAを合わせる。ハムをほぐして入れておく。
- 2 お湯を沸かし、もやしと人参を2分茹でる。その後にらを入れて2分茹で、ザルにあけて水けを切る。
- 3 熱いまま1のボウルに入れ全体をからめる。