

みつけ食育献立

令和5年6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



- **そうめんいなり**
- **揚げ茄子の香味だれかけ**
- **くるみ入いかぼちゃサラダ**

1人分 580Kcal、食塩相当量 2.4g、野菜量 165g



旬野菜はミニトマト

リコピン、ビタミンは普通のトマトの約2倍

サイズは小粒ながら、凝縮した甘みがあり、カリウム、β-カロテン、ビタミンC・E等の栄養素を一般的なトマトよりも豊富に含んでいる。

▶β-カロテン…色素成分のひとつで、体内でビタミンA※として働く。

※目の健康を保つ、皮膚や粘膜の健康を守る



主食



主菜

そうめんいなり

材料(4人分) 443Kcal、食塩相当量 2.2g

A	・油揚げ(2等分)	8枚	トッピング	・ゆで卵	2個
	・水	400cc		・ミニトマト	4個
	・しょうゆ	大さじ2		・大葉	4枚
	・みりん	大さじ2		・スプラウト	少々
	・砂糖	大さじ2			
B	・そうめん(乾)	240g			
	・めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ4			
	・ごま油	小さじ2			
	・すりごま(白)	大さじ2			
	・リーフレタス	2枚			

作り方

- 1 鍋にAを合わせ、油揚げを重ねて入れる。落とし蓋をし、煮汁がなくなるまでコトコト煮る。その後、粗熱をとる。
- 2 ボウルにBを合わせておく。そうめんを茹でたらボウルに入れて和える。
- 3 お皿にリーフレタスをしく。粗熱がとれた1をいなりに詰め、トッピングを飾る。



副菜

揚げ茄子の香味だれかけ

材料(4人分) 56Kcal、食塩相当量 0.2g

	・茄子	2本
	・揚げ油	適量
	・モロヘイヤ	葉っぱ16枚程度
A	・きゅうり	1/3本
	・みょうが	1個
	・しょうが	ひとかけ(10g)
	・めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1弱

作り方

- 1 茄子はヘタを切り落とし、縞目に皮をむく。縦横2等分にし、水に漬け置き、ザルにあげておく。
- 2 モロヘイヤは熱湯にサッとくぐらせ、冷水にとって水けをきり、みじん切りにする。Aもそれぞれみじん切りにし、ボウルに合わせ、めんつゆを加えかき混ぜる。
- 3 茄子を素揚げし、器に盛る。上から2をかける。



副菜

くるみ入いかぼちゃサラダ

材料(4人分) 82Kcal、食塩相当量 0.0g

・かぼちゃ(種とわたを除く)	1/4玉
・煎りくるみ(食塩不使用)	1/2本
・シナモン	適量
・大葉	4枚

作り方

- 1 かぼちゃは、3cm角に切って耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱。スプーンで潰す。
- 2 フライパンにくるみを入れ、弱火でゆっくり煎る。香りが出てきてカリッとしてきたらお皿に移し、冷めたらスプーンの背で粗く刻む。
- 3 ボウルに1と2を合わせ、シナモンを加えて全体を混ぜ合わせる。