

# みつけ食育献立

令和5年7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



- コーンごはん
- レバー入りハンバーグ
- サラダ
- もずく和え

**1人分 630Kcal、食塩相当量 2.9g、野菜量 220g**



## コーンごはん

**材料(2合分) 285Kcal、食塩相当量 0.3g**

- ・米 2合
- ・とうもろこし 1本
- ・コンソメ 1個(キューブ)

### 作り方

- 1 米2合を洗い、浸漬する。  
水を2合分より気持ち少なめにする。
- 2 とうもろこしの皮を剥ぎ、ひげをとったら、実を削ぐ。
- 3 炊飯器に1・2とコンソメを入れ、  
全体を大きくかき混ぜる。  
とうもろこしの芯を中央に入れ、普通に炊く。



## レバー入りハンバーグ

**材料(4人分) 276Kcal、食塩相当量 1.5g**

- ・豚レバー 200g
- ・合挽ミンチ 200g
- ・塩 小さじ1/5くらい
- ・こしょう、ナツメグ 少々
- A
  - ・玉ねぎ 1/3玉
  - ・パン粉 大さじ4
  - ・牛乳 大さじ1
  - ・卵 1個
- B
  - ・人参 1/2本
  - ・サラダ油 小さじ2
  - ・トマトケチャップ 大さじ2
  - ・中濃ソース 大さじ2
  - ・酒 大さじ2
  - ・黒酢 小さじ2
  - ・お好み焼きソース 小さじ2

### 作り方

- 1 豚レバーは5分間流水を流し血合いを抜く。  
その後ペーパータオルで拭き水けをとり、包丁でたたいて細かくする。
- 2 ボウルに豚レバー、合挽ミンチ、塩、こしょう、ナツメグを合わせ粘りが出るまでこねる。  
Aを加えて全体を均一にならし、8等分し小判型に整える。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、強～中火で片面を焼く。  
いい焼き色になったら返し、水50ccを加え、蓋をし蒸し焼きする。
- 4 焼き終わったフライパンにBを合わせ、ひと煮立ちする。
- 5 人参を適当な大きさに切り、耐熱皿に並べて水大さじ1を加え、  
ふんわりラップしてレンジで蒸す。



## 旬野菜はオクラ

### 腸の機能を整え、便秘予防に最適な夏野菜

水溶性、不溶性ともに食物繊維が豊富なため、腸の機能を整え、便秘予防にも最適。

その他、ビタミンA、E等の抗酸化ビタミンも豊富。

▶水溶性食物繊維…血糖値の上昇抑制やコレステロールの排泄効果がある。

▶不溶性食物繊維…腸内で水を吸って膨らみ、腸の活動を促進する。



## もずく和え

**材料(4人分)**

**23Kcal、食塩相当量 0.8g**

- ・トマト(大) 160g
- ・オクラ 8本
- ・もずく酢(三杯酢)の商品 カップをふたつ

### 作り方

- 1 トマトは大きめの一口大に切る。
- 2 オクラは洗い、熱湯でさっとゆでる(30秒程度)。  
冷水を張ったボウルに入れて冷まし、その後よく水けを切る。  
1本を3等分になるよう乱切りする。
- 3 ボウルに、トマトとオクラを合わせ、もずく酢をかけて和える。



## サラダのドレッシング

**材料(4人分)、作り方 46Kcal、食塩相当量 0.3g**

ボウルに、マヨネーズ(大2)、プレーンヨーグルト(大2)、塩(ひとつまみ)、  
コショウ(お好みで)を全て合わせる。