

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



主食 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。



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

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。



副菜 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。



副菜 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。