

# みつけ食育献立

令和5年8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



- 新米ごはん(150g)
- おからと豆腐の五目ボール
- さばそぼろ
- パプリカの塩麹和え
- 具沢山カレー汁

▶589Kcal、食塩相当量 2.7g、野菜量 170g



## パプリカの塩麹和え

材料(4人分) 35Kcal、食塩相当量 0.3g

・赤パプリカ	1個(140g)
・黄パプリカ	1個(140g)
・塩麹	小さじ4

### 作り方

- 1 パプリカは2等分し、種を取り除く。切込みを入れる。
- 2 魚焼きグリルに並べ、皮が黒くなるまで強火で焼く。
- 3 冷水にとり、皮をむいて縦1.5-2cm幅に切る。塩麹を加えてなじませ、冷蔵庫で冷やす。



## おからと豆腐の五目ボール

材料(4人分) 158Kcal、食塩相当量 0.9g

A	・おから	120g	・サラダ油	適量
	・木綿豆腐	150g	・大葉	4枚
	・にら(2cm)	40g		
	・にんじん(千切り)	40g		
	・ひじき(乾)	2g		
	・粉チーズ	大さじ4		
	・塩	小さじ1/2弱		
	・片栗粉	大さじ2		

### 作り方

- 1 にらは1cm、人参は千切り、ひじきは水で戻す。
- 2 ボウルにAを入れ、手で豆腐をつぶしながら混ぜ合わせ、一口大のボール状に丸める。
- 3 170℃の油で揚げる。大葉を敷いた上に盛り付ける。



## さばそぼろ

材料(4人分) 84Kcal、食塩相当量 0.5g

・さば水煮缶(汁をきる)	1缶分(140g)
・生姜(皮をむいて千切り)	20g
・白いりごま	大さじ1
・酒	小さじ4
・醤油	小さじ2

### 作り方

- 1 フライパンにさばと酒、しょうゆを入れ、全体をざっとほぐしてから中火にかける。菜箸で全体をほぐすように炒める。
- 2 全体がほぐれたら生姜を加え、完全に水分が飛ぶまで炒める。
- 3 その後、火を止める。いりごまを加え余熱で煎るように混ぜる。



## 具沢山カレー汁

材料(4人分) 79Kcal、食塩相当量 0.8g

・なす	1本(80g)	・ごま油	小さじ1				
・玉ねぎ	1/2玉(160g)	・煮干しだし	800cc				
・じゃがいも	1個	・カレー粉	小さじ2				
・ウインナー	2本	・塩	ひとつまみ×2				
		B	<table border="1"> <tr> <td>・片栗粉</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>・水</td> <td>小さじ2</td> </tr> </table>	・片栗粉	小さじ2	・水	小さじ2
・片栗粉	小さじ2						
・水	小さじ2						

### 作り方

- 1 なす、玉ねぎ、じゃがいもはそれぞれ一口大のさいの目切りにする。ウインナーは小口切りにする。
- 2 鍋にごま油と玉ねぎ、ウインナーを入れて中火で炒める。玉ねぎが透き通るまでしっかり炒める。その後、なす、じゃがいも、煮干しだしを入れて蓋をし、火が通るまで中火で煮る。
- 3 カレー粉を入れてひと煮立ちし、Bを入れてもう一度ひと煮立ちさせる。塩で味を調え火を止める。