

みつけ食育献立

令和5年9月19日 発行
見附市健康福祉課 健幸づくり係



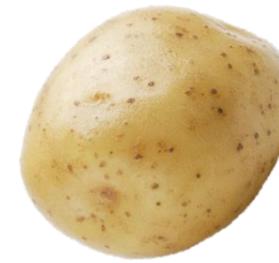
☆見附市は、**主食・主菜・副菜**をそろえた食事をすすめています

☆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



- 麦入りごはん(150g)
 - フライパンで作るふわふわしんじょう
 - ひらひらサラダ
 - ジャがいもと野菜のトマトスープ
- 1人分 520Kcal、食塩相当量 2.7g、野菜量 190g**

ジャがいもは、ビタミンCとカリウムが豊富



ジャがいも

▶ビタミンC

…抗酸化作用をもち、細胞の老化を防ぎ、コラーゲンの合成を促して美肌効果につなげる。鉄の吸収を助ける。

▶カリウム

…体内のナトリウムとバランスをとって、血圧を安定させむくみを改善する。



フライパンで作る ふわふわしんじょう

材料(4人分) **129Kcal、食塩相当量 1.6g**

・はんぺん	3枚
・しいたけ(みじん切り)	4個
・チンゲン菜(みじん切り)	3/4株
・卵	2個
A	
・めんつゆ(二倍濃縮)	大さじ4
・片栗粉	大さじ1
・水	400cc

作り方

- 1 ボウルに、はんぺん、しいたけ、チンゲン菜、卵を合わせ、はんぺんをつぶしながら、全体が均一になるように混ぜる。
- 2 フライパンに水を1カップ程度入れ、フライパン用のアルミ箔をしき、小判型に成形した1を並べる。
- 3 中火で5分蒸す。
- 4 別の鍋を用意し、Aを入れ弱～中火で加熱しあんを作る。つやが出るまでよく混ぜる。



ひらひらサラダ

材料(4人分) **64Kcal、食塩相当量 0.3g**

・大根	1/8本(120g)
・人参	1/2玉(160g)
・マヨネーズ	大さじ2
・しょうゆ	小さじ1
・すりごま	大さじ1

作り方

- 1 大根と人参は皮をむき、ピーラーでひらひらに皮をむく。
- 2 袋に1を入れ、マヨネーズ、しょうゆ、すりごまを入れてよく揉んで全体を和える。
- 3 食べるまで冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。



ジャがいもと野菜の トマトスープ

材料(4人分) **76Kcal、食塩相当量 0.8g**

・玉ねぎ(くし形切り)	1/4～1/3玉
・オリーブオイル	小さじ2
・キャベツ(ざくざく切り)	大きい葉1～2枚
・ジャがいも(一口大乱切り)	1個
・トマト缶	1缶
・コンソメ	小さじ2
・ローリエ	1枚

作り方

- 1 鍋にオリーブオイルをしき、玉ねぎにつやが出るまで弱～中火でよく炒める。
- 2 キャベツ、ジャがいも、しめじ、ウインナーを加えて炒める。
- 3 トマト缶、コンソメ、ローリエを入れて落し蓋をし、中火で15分煮る。