

# みつけ食育献立

令和5年10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



■ さつまいもご飯(150g)

■ 鮭のサッと煮

■ サラダ(マスタードドレッシング)

■ きのこのチーズ焼き

**1人分 501Kcal、食塩相当量 2.3g、野菜量 180g**



## さつまいもご飯

### 材料(2合分)

・さつまいも(皮をむき一口大)	200g
・お米	2合分
A	
・酒	大さじ2
・塩	ひとつまみと少々
・しょうゆ	小さじ2

### 作り方

- 1 お米は洗米し、40分浸漬した後ザルにあげる。
- 2 さつまいもの皮をむき、一口大の大きさに切る。
- 3 炊飯器にお米とAを入れ、2合の水の線すぐ下まで水を入れ、さつまいもを加え、炊く。



## 鮭のサッと煮

材料(4人分) **118Kcal、食塩相当量 1.0g**

・生鮭	4切
A	
・水	200cc
・みりん	大さじ2
・しょうゆ	小さじ4
・酒	大さじ2
・小松菜	2株
・長ねぎ(白いところ)	1本

### 作り方

- 1 小松菜は3cm、長ねぎは2cmに切り、ななめの切込みを入れる。
- 2 フライパンにAを入れ、その中に生鮭を並べる。落とし蓋をして中火にかけ、沸騰したら弱～中火で10分煮、火を止める。
- 3 煮えた鮭を器に取り出し、残った煮汁で小松菜と長ねぎを煮る。
- 4 それぞれ、器に盛り付けた鮭に添える。



## サラダ (マスタードドレッシング)

材料(4人分) **37Kcal、食塩相当量 0.3g**

・レタス(一口大にちぎる)	大きい葉3枚(80g)
・乾燥ワカメ(水で戻す)	大さじ2(4g)
・ミニトマト	6個
A	
・マスタード	大さじ1
・穀物酢	小さじ4
・オリーブオイル	小さじ2

### 作り方

- 1 水で戻したワカメの水けをしっかり絞る。
- 2 ボウルにAを入れよく混ぜる。
- 3 器にちぎったレタス、ワカメ、トマトを盛り、ドレッシングを回しかける。



## きのこのチーズ焼き

材料(4人分) **76Kcal、食塩相当量 0.5g**

・しめじ(軸を切り小房に分ける)	1パック(100g)
・玉ねぎ(2mm幅)	1/3玉(60g)
・人参(千切り)	1/4～1/3本
・バター	8g×2個
・とろけるチーズ(パン用)	4枚
・こしょう、乾燥パセリ	お好み

### 作り方

- 1 フライパンにバターをしき、しめじ、玉ねぎ、人参を加え、玉ねぎにつやが出るまで弱～中火でよく炒める。
- 2 アルミのカップに4等分し、チーズをのせて魚焼きグリルで焦げ目がつくまで焼く。
- 3 お好みでこしょう、パセリを振る。