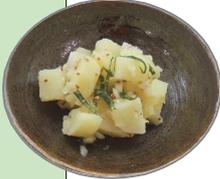
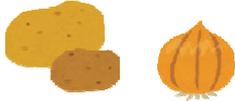


# 令和2年度(2020年度)すこやか食生活改善講習会 献立Ⅰ

	献立名	材 料	1人分量g	4人分	代替品	作 り 方
主食 兼 主菜	にら玉 どんぶり	ごはん	150	600		① にらは2cm長さに切る。 ② にんじんは2cm長さのせん切りにする。 ③ にんにくはみじん切りにする。 ④ 卵を割りほぐし、塩を加えて混ぜる。 フライパンに油を熱し、卵を流し入れふわっと混ぜ、大きめの炒り卵を作り、取り出す。 ⑤ ④のフライパンに油をたして③を炒める。香りが出たら、豚ひき肉を炒め、②を加えてさらに炒める。 ⑥ ⑤に火が通ったら、①を加えさっと炒め、④を戻し入れる。合わせたAを加えて混ぜ、とろみがつくまで加熱する。 ⑦ 器にごはんを盛り、⑥をのせる。
		にら	40	160	青菜	
		にんじん	20	80	赤ピーマン	
		にんにく	2	8		
		卵	60	L玉4個		
		塩	0.2	0.8		
		油	2	小さじ2		
		油	2	小さじ2		
		豚ひき肉	20	80	牛ひき肉 鶏ひき肉 ツナ缶	
		しょうゆ	5	大さじ1強		
		みりん	5	大さじ1強		
		オイスターソース	4	大さじ1弱		
		こしょう	少々	少々		
		かたくり粉	2	大さじ1弱		
		水	50	1カップ		
						
副菜	さっぱり ポテト サラダ	じゃがいも	70	280	いも類	① ジャがいもは皮をむき、2cm角に切る。 ② たまねぎをみじん切りにし、Bと混ぜ合わせる。 ③ 青じそは半分に切ってせん切りにする。 ④ ①をやわらかくなるまでゆで、粉ふきにする。 ⑤ ④が温かいうちに②で和え、③を加えて混ぜる。
		たまねぎ	8	32	白ねぎ	
		酢	4	大さじ1強		
		オリーブ油	2	小さじ2		
		粒入りマスタード	2	小さじ1・1/3		
		砂糖	1	小さじ1・1/3		
		塩	0.3	1.2		
		青じそ	0.5	2枚	パセリ	
						
副菜	しいたけの お浸し	生しいたけ	20	80	きのこ類	① 生しいたけは石づきを除き、傘と軸とに切り分ける。 ② ほうれんそうはさっとゆでて水にとり、水気をしぼって3cm長さに切る。 ③ 油揚げは油抜きし、3cm長さのせん切りにする。 ④ ①をオーブントースターまたはグリルで焼き色がつくまで焼き、傘は4つ割り、軸は食べやすい大きさに裂く。 ⑤ ②③④をCで和える。 ⑥ 器に盛り、かつお削り節をのせる。 ※材料は水気をしっかりきる。
		ほうれんそう	30	120	青菜	
		油揚げ	5	20	厚揚げ	
		だし汁	3	大さじ1弱		
		うすくちしょうゆ	2	小さじ1・1/3		
		みりん	2	小さじ1・1/3		
		かつお削り節	1	4		
						

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
にら玉どんぶり	471	16.4	14.2	64.7	63	1.9	1.6
さっぱりポテトサラダ	84	1.6	2.4	14.2	9	0.3	0.4
しいたけのお浸し	34	3.1	1.4	3.0	27	0.9	0.3
<b>1食分(合計)</b>	<b>589</b>	<b>21.1</b>	<b>18.0</b>	<b>81.9</b>	<b>99</b>	<b>3.1</b>	<b>2.3</b>

