

令和3年度(2021年度)すこやか食生活改善講習会 献立Ⅱ

	献立名	材 料	1人分量g	4人分	代替品	作 り 方
主食	ごはん	ごはん	150	600		
主菜	梅ソースの 焼きナゲット	鶏ひき肉	60	240	豚ひき肉	① ながいもは皮をむき、ポリ袋に入れてめん棒などで叩き、細くなるまでつぶす。 ② たまねぎはみじん切り、塩昆布は粗く刻む。 ③ ボウルに、鶏ひき肉、①、②、Aを入れ、よく混ぜる。 ④ フライパンに油を熱し、③を1人あたり3個ずつになるようスプーンですくい入れ、1cmほどの厚さに整え、半分に切った青じそを貼り付ける。 ⑤ 中火で両面に焼き色をつけたら、ふたをして弱火で5分ほど蒸し焼きにして、とり出す。 ⑥ ⑤のフライパンにBを入れ、弱火でとろみがつくまで煮詰め、梅ソースを作る。 ⑦ 器に⑤とミニトマト、かいわれ菜を盛り、梅ソースを添える。
		ながいも	30	120	れんこん	
		たまねぎ	15	60	長ねぎ	
		塩昆布	1.5	6		
		A				
		スキムミルク	5	20		
		マヨネーズ	3	大さじ1		
		かたくり粉	6	24		
		青じそ	1.5枚	6枚	焼きのり	
		油	3	大さじ1		
★梅ソース						
B						
梅肉	2	8				
みりん	4	大さじ1弱				
水	10	40				
ミニトマト	20	80	トマト			
かいわれ菜	5	20	レタス			
副菜	こまつなと 油揚げの 煮びたし	こまつな にんじん 油揚げ しらす干し C	50 10 10 5 50	200 40 40 20 200	青菜 さくらえび	① こまつなはさっとゆでて水にとり、水気をよくしぼって4cm長さに切る。 ② にんじんは4cm長さの短冊切り、油揚げは熱湯で油抜きし、4cm長さの短冊切りにする。 ③ 鍋に②とCを入れて沸騰させ、弱火で3分ほど煮る。 ④ ③に①としらす干しを入れて、ひと煮たちさせ、火を止める。 ⑤ そのまま冷まして味をなじませる。
汁物	わかめと 干しいたけ のすまし汁	干しいたけ 長ねぎ カットわかめ だし汁 D	3 5 0.5 110 5	12 20 2 440 大さじ1・1/3	きのこ類 みょうが こねぎ あおさ	① 干しいたけは、水でもどし、せん切りにする。 ※ もどし汁はだし汁に加えて使う。 ② 長ねぎは小口切りにする。わかめはもどして、水気をしぼる。 ③ 鍋に①とだし汁を入れ、火を通す。 ④ ③に②を加え、ひと煮たちさせ、Dで調味し、器に盛る。



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)
ごはん	252	3.8	0.5	55.7	5	0.2	0.0
梅ソースの焼きナゲット	242	13.8	12.7	17.3	83	0.9	0.9
小松菜と油揚げの煮びたし	63	4.9	2.6	4.4	137	1.8	0.7
わかめと干しいたけのすまし汁	15	0.9	0.1	2.9	7	0.1	0.6
1食分(合計)	572	23.4	15.9	80.3	232	3.0	2.2

