

令和3年度(2021年度)すこやか食生活改善講習会 献立Ⅲ

	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	カレーミルク豆腐	木綿豆腐 にんじん 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 豚ひき肉 カレー粉 牛乳 みそ 酒 しょうゆ かたくり粉	100 10 20 3 1 2 20 1 70 9 5 2 2	400 40 80 12 4 小さじ2 80 小さじ2 280 大さじ2 小さじ4 小さじ1強 大さじ1弱	絹ごし豆腐 たまねぎ 油 豆乳	<p>① 豆腐は水気をしつかりきり、2 cm角に切る。</p> <p>② にんじん、長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。</p> <p>③ Aを混ぜ合わせる。</p> <p>④ フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを加え、香りが出るまで炒める。</p> <p>⑤ ④に、にんじんを入れ、しっかりと炒める。</p> <p>⑥ ⑤に豚ひき肉、長ねぎを加えて炒め、さらにカレー粉を入れて炒める。</p> <p>⑦ ⑥に③を加え、弱火でとろみがつくまで煮る。</p> <p>⑧ ⑦に豆腐を入れ、さっと煮る。</p>
副菜	ほうれんそうの甘酒和え	ほうれんそう しめじ こんにゃく いりごま 甘酒（米麹） B しょうゆ	50 10 10 2.5 10 3	200 40 40 大さじ1強 40 小さじ2	青菜 きのこ類	<p>① ほうれんそうはゆでて水気をしぶり、3 cm長さに切る。</p> <p>② しめじは小房に分け、こんにゃくは5 mm幅の細切りにし、一緒にゆでる。</p> <p>③ ごまは炒って、すり鉢でよくすり、Bと混ぜ合わせる。</p> <p>④ ③に①②を加えて和える。</p> <p>※ 材料は水気をしつかりります。</p>
副菜	かぼちゃの洋風煮	かぼちゃ たまねぎ ベーコン C コンソメ 砂糖 水	50 20 5 0.5 1 30	200 80 20 2 小さじ1強 120	さつまいも	<p>① かぼちは種をとり、2~3 cm厚さの一口大に切る。</p> <p>② たまねぎは5 mm幅に切り、ベーコンは1 cm幅に切る。</p> <p>③ 鍋にCと①②を加え、材料にしつかり火が通り、水分がなくなるまで煮込む。</p>

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
カレーミルク豆腐	241	14.5	13.5	13.4	194	2.4	1.4
ほうれんそうの甘酒和え	38	2.3	1.7	4.8	60	1.4	0.4
かぼちゃの洋風煮	78	1.8	2.2	13.2	11	0.4	0.3
1食分(合計)	609	22.4	17.9	87.1	270	4.4	2.1

