

令和2年度(2020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	魚と かぼちゃの クリーム煮	白身魚 60 こしょう 少々 薄力粉 4 油(※1) 4 かぼちゃ 50 たまねぎ 20 油(※2) 2 薄力粉 1 ブロッコリー 20 牛乳 60 コンソメ 1 黒こしょう 適宜	60 少々 4 4 50 20 2 1 20 60 1 適宜	240 大さじ2弱 大さじ1・1/3 200 80 小さじ2 小さじ1強 80 240 4 適宜	鶏肉 いも類 さやいんげん さやえんどう 豆乳	① 白身魚は水気をふきとり、一口大のそぎ切りにする。こしょうをふり、薄力粉をまぶす。 ② かぼちゃは種を取り、皮をとところどころむき、厚さ1cmの食べやすい大きさに切る。たまねぎは5mm幅に切る。 ③ ブロッコリーは小さめの小房に分けてゆでる。 ④ フライパンに油(※1)を熱し、①を中火で両面焼き、取り出す。 ⑤ ④のフライパンに油(※2)を足し、中火で②を炒める。たまねぎがしんなりしたら薄力粉を加え、さらに炒める。 ⑥ ⑤に牛乳を加え、かぼちゃがやわらかくなるまで、ふたをして弱火で煮る。(ふきこぼれに注意する) ⑦ ⑥にコンソメを加え、味を調える。 ⑧ ③と④を加えて軽く混ぜ、ひと煮立ちさせる。 ⑨ ⑧を器に盛り、好みで黒こしょうをふる。
副菜	青菜の 和え物	こまつな 60 パプリカ(赤) 10 しょうが 2 A しょうゆ 3 みりん 1 削り昆布 1 (とろろ昆布)	60 10 2 3 1 1	240 40 8 小さじ2 小さじ2/3 4	ほうれんそう チンゲンサイ にんじん みょうが	① こまつなはゆでて水気をしぼり、3cm長さに切る。 ② パプリカは、3cm長さのせん切りにしてさっとゆでる。 ③ しょうがは2cm長さのせん切りにする。 ④ 削り昆布の半分量を、キッチンバサミ等で細かく切る。 ⑤ ①②③と④を混ぜて、Aで和える。 ⑥ ⑤を器に盛り、残りの削り昆布をのせる。
汁物	トマトの みそ汁	トマト 30 絹ごし豆腐 30 長ねぎ 5 だし汁 120 みそ 8	30 30 5 120 8	120 120 20 480 32	ミニトマト 厚揚げ たまねぎ	① トマトと豆腐は1.5cm角に切る。 ② 長ねぎは、3mm幅の斜め切りにする。 ③ だし汁を熱し、①②を入れ、弱火で煮て、みそを溶き入れる。



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
魚とかぼちゃのクリーム煮	222	15.2	8.8	20.3	106	0.6	0.7
青菜の和え物	17	1.3	0.1	3.5	111	1.8	0.5
トマトのみそ汁	43	2.7	1.4	4.8	33	0.7	0.9
1食分(合計)	534	23.0	10.8	84.3	255	3.3	2.1

