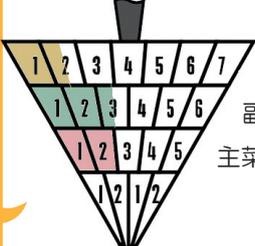


令和5年度(2023年度)すこやか食生活改善講習会 献立Ⅲ

| | 献立名 | 材 料 | 2 人 分 | | 代替品 | 作 り 方 ★「献立名」の2次元コードから、動画で作り方を確認できます。 |
|----|-----------------------|--|---|--------------------------------|---|--|
| | | | g | めやす | | |
| 主食 | ごはん | ごはん | 300 | | | |
| 主菜 | さばの マスタード パン粉焼き | さば(無塩) 120 塩 0.2 酒 10 A [マヨネーズ 10 マスタード(粒) 4 パン粉 4 《付け合わせ》 キャベツ 80 パプリカ(赤) 30 ひよこ豆(ゆで) 30 B [砂糖 4 塩 0.6 酢 6 オリーブ油 2 | 2切れ 小さじ2 大さじ1弱 小さじ2/3強 大さじ1強 | 鮭 白菜 にんじん コーン | ① さばに塩、酒をふり 10 分程度おき、水気をふく。 ② ①の皮目を下にし、反対側に混ぜ合わせたAをまんべんなく塗り、その上にパン粉をふりかける。 ③ 230℃に予熱したオーブンで、パン粉に焼き色がつくまで 10 分程度焼く。 ④ キャベツはざく切り、パプリカは5mm幅の細切りにし、さっとゆでて水気をきる。 ⑤ ④とひよこ豆をBで和える。 ⑥ 皿に③と⑤を盛り付ける。 |    |
| 副菜 | さといもの みそ和え | さといも 120 さやいんげん 10 芽ひじき 2 C [みそ 8 砂糖 2 みりん 4 しょうゆ 1 ごま油 1 | 大さじ1/2弱 小さじ2/3 小さじ2/3 小さじ1/6 小さじ1/4 | 枝豆 | ① 芽ひじきは水でもどし、熱湯でさっとゆで、水気をきる。 ② さといもは皮をむきやわらかくゆで、熱いうちに粗くつぶす。 ③ さやいんげんはさっとゆで、2cm長さに切る。 ④ ①②③をCで和えて器に盛り、最後にごま油を回しかける。 ※ 本みりんの場合は加熱してアルコールをとばす。(2人分は電子レンジ500wで20秒程度) |    |
| 汁物 | 小松菜の 中華スープ | 木綿豆腐 40 小松菜 40 にんじん 20 D [水 300 酒 8 顆粒中華だし 3 しらす干し(半乾燥) 6 | 1・1/2カップ 小さじ2弱 小さじ1 | 絹ごし豆腐 白菜 チンゲンサイ さくらえび | ① 木綿豆腐は1cm角に切る。 ② 小松菜は3cm長さに切る。 ③ にんじんは3cm長さの短冊切りにする。 ④ 鍋にDと③を入れ火にかける。 ⑤ にんにんに火が通ったら、①②としらす干しを加える。 ⑥ 全体に火が通ったら、器に盛る。 |    |

| 栄養量 (1人分) | 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 | 234 | 3.8 | 0.5 | 55.7 | 5 | 0.2 | 0.0 |
| さばのマスタードパン粉焼き | 229 | 15.1 | 15.7 | 11.4 | 34 | 1.1 | 0.8 |
| さといものみそ和え | 55 | 1.5 | 0.8 | 11.9 | 21 | 0.5 | 0.5 |
| 小松菜の中華スープ | 34 | 3.2 | 1.1 | 2.4 | 73 | 0.9 | 0.9 |
| 合計 | 552 | 23.6 | 18.1 | 81.4 | 133 | 2.7 | 2.2 |

この献立を
食事バランスガイドで
みると：



主食 1.5つ
副菜 2.5つ
主菜 2つ