

令和6年度(2024年度)すこやか食生活改善講習会 献立Ⅰ

	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	白身魚とオクラの春巻き	白身魚(しいら)	140		カレイ	① 白身魚は酒をふり、10分ほどおき、水気をふきとり、1cm厚さのそぎ切りにする。 ② オクラはへたとがくをとり、斜めに3~4等分に切る。青じそは茎を切り落とし、縦半分に切る。 ③ 春巻きの皮を三角になるように2等分に切り、青じそ、みそ、スライスチーズ、①、②の順にそれぞれ半量ずつのせる。左右の角を折り、奥に向かって巻き、巻き終わりに水溶性小麦粉を塗って閉じる。同様にしてもう1つ作る。
		酒	10	小さじ2	アスパラガス	
		オクラ	20			
		青じそ	2枚			
		春巻きの皮	2枚			
		みそ	4	小さじ2/3	好みのチーズ	
		スライスチーズ	16		片栗粉	
		〔小麦粉	1	小さじ1/3		
		〔水	2	小さじ1/2弱		
		油	10	小さじ2・1/2		
		ヤングコーン(水煮)	2本		パプリカ	
		サニーレタス	20		レタス	
						
						
						
						
						④ フライパンに油を入れ、火をつける前に③の表面にまんべんなく油を絡める。春巻きの閉じた部分が下になるように並べ、中火で5分ほど焼く。裏返し、さらに4~5分ほどこげないように焼く。 ⑤ 春巻きを取り出し、同じフライパンで縦半分に切ったヤングコーンを、両面に焼き目がつくまで焼く。 ⑥ 器に④を盛り、⑤と食べやすい大きさに切ったサニーレタスを添える。
副菜	セロリのマリネ	セロリ	100		白菜	① セロリの茎は筋をとって斜め薄切りに、葉は食べやすい大きさに切る。きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りに、にんじんはせん切りにする。 ② さきいかはほぐして、3cm長さに切る。 ③ ポリ袋にA、①、②を入れて混ぜ合わせ、そのまま15分ほどおいて味をなじませる。
		きゅうり	30			
		にんじん	20		いかの燻製	
		さきいか	20			
		A 酢	16	大さじ1強		
		油	12	大さじ1		
		こしょう	少々			
						
						
汁物	トマトの中華スープ	トマト	90		ミニトマト	① トマトはくし形に切り、さらに横半分に切る。たまねぎは薄切り、えのきたけは4cm長さに切る。 ② わかめは水で戻し、水気をしぼる。 ③ 鍋に水、鶏がらスープの素を入れて煮立て、たまねぎを加えて煮る。 ④ たまねぎに火が通ったら、トマト、えのきたけ、わかめを加える。ひと煮立ちしたら、塩、ごま油、こしょうを加えて味を調え、火を止める。
		たまねぎ	30		長ねぎ	
		えのきたけ	40		春雨	
		わかめ(乾燥)	1			
		水	240			
		鶏がらスープの素	1.6	小さじ1/2強		
		塩	0.6			
		ごま油	2	小さじ1/2		
		こしょう	少々			
						
						

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(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	2.3	5	0.2	0.0
白身魚とオクラの春巻き	192	18.4	8.7	10.5	1.7	83	0.9	0.7
セロリのマリネ	93	5.1	6.4	5.2	1.2	29	0.3	0.8
トマトの中華スープ	33	1.2	1.0	5.5	1.7	11	0.3	0.8
1食分(合計)	552	28.5	16.6	76.9	6.9	128	1.7	2.3

この献立の1食分を食事バランスガイドでみると…

