

令和6年度(2024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	厚揚げの ゆずこしょう みぞれ煮	厚揚げ れんこん 大根 しょうが しめじ にんじん 小松菜 こねぎ 片栗粉 油 A だし汁 しょうゆ みりん ゆずこしょう	160 40 160 1 30 30 40 2 10 10 100 14 10 2		木綿豆腐 かぶ えのきたけ ほうれんそう ねぎ 小麦粉	① 厚揚げは熱湯でさっとゆで、水気をきり、2～3cm角に切る。れんこんは1cm幅の半月切りにする。 ② 大根はすりおろし、水気を軽くきる。しょうがもすりおろす。 ③ しめじは石づきをとってほぐす。にんじんは5mm厚さの輪切りにする。 ④ 小松菜はさっとゆで、4cm長さに切る。こねぎは小口切りにする。 ⑤ 厚揚げとれんこんに片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで表面を焼き、取り出す。 ⑥ ⑤のフライパンに②の大根半分としょうが、Aを加えひと煮立ちしたら、③を加え煮る。 ⑦ にんじんに火が通ったら、⑤を加え煮る。 ⑧ ⑦に小松菜を加え、器に盛る。②の残った大根おろしを盛り、こねぎを散らす。
副菜	白菜と 鶏ささみの 塩こんぶ和え	白菜 塩 鶏ささみ 塩 酒 B 塩こんぶ 白ごま ごま油 鶏ガラスープの素	140 1 60 0.2 4 4 2 6 1	小さじ1/6 小さじ1弱 小さじ1 小さじ1・1/2 小さじ1/3	キャベツ 豚肉	① 白菜は軸を6mm幅、葉を1.5cm幅に切る。ボウルに入れ、塩をふって混ぜ、15分おく。 ② 鶏ささみは筋をとり、耐熱容器に入れる。塩、酒をふり、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱し、冷ます。 ③ ①の水気をしぼり、ほぐした鶏ささみ、Bを加えて混ぜる。 ※ 電子レンジにかける時間は機種によって加減する
デザート	りんごの ゼリー	りんご C 砂糖 レモン汁 D 水 粉寒天	150 10 8 100 1	大さじ1 大さじ1/2 1/2カップ 小さじ1/2		① りんごは皮をむいて、くし形に切る。 ② ①を塩水(分量外)にさっとくぐらせる。 ③ ②の水気をとり、Cをまぶし、ラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。途中、一度取り出して混ぜる。 ④ ③を全てミキサーにかける。 ⑤ 鍋にDを入れ、混ぜながら煮溶かす。 ⑥ 沸騰したら火を弱めて2分加熱し、火を止めて、④を混ぜ合わせる。 ⑦ 型に⑥を入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 ※ 電子レンジにかける時間は機種によって加減する

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
厚揚げのゆずこしょうみぞれ煮	230	10.8	14.2	16.9	3.4	257	3.2	1.4
白菜と鶏ささみの塩こんぶ和え	78	8.4	3.8	3.4	1.3	49	0.5	0.9
りんごのゼリー	62	0.1	0.2	17.3	1.4	3	0.1	0.0
1食分(合計)	604	23.1	18.7	93.3	8.4	314	4.0	2.3

この献立の1食分を
食事バランスガイドでみると…

