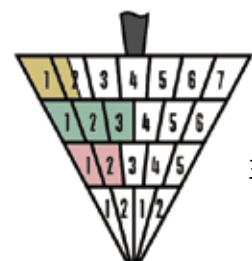


# 令和4年度(2022年度)すこやか食生活改善講習会 献立Ⅱ

|    | 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 | なすと牛肉の甘辛炒め   | 牛肉(薄切り) 60<br>酒(※1) 5<br>かたくり粉 4<br>なす 50<br>酒(※2) 5<br>しめじ 20<br>パプリカ(赤) 15<br>油 5<br>A<br>はちみつ 5<br>しょうゆ 4<br>砂糖 2<br>トウバンジャン 1<br>オイスターソース 2 | 60<br>5<br>4<br>50<br>5<br>20<br>15<br>5<br>5<br>4<br>2<br>1<br>2 | 240<br>大さじ1・1/3<br>大さじ2弱<br>200<br>大さじ1・1/3<br>80<br>60<br>大さじ1・2/3<br>大さじ1弱<br>大さじ1弱<br>大さじ1弱<br>小さじ1/2<br>小さじ1・1/3 | 豚肉<br>こまつな<br>きのこ類<br>ピーマン<br>みりん | ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、酒(※1)、かたくり粉をもみこむ。<br>② なすはヘタをとり、2cm間隔に皮をむき、1cm幅の輪切りにする。<br>③ しめじは石づきをとり、小房に分ける。<br>④ パプリカは5mm幅の細切りにする。<br>⑤ Aを混ぜ合わせる。<br>⑥ フライパンに半量の油をひき中火にかけ、②の両面を焼き、酒(※2)をふりかけフライパンの隅に寄せ、油をたして①を炒める。<br>⑦ ⑥に③、④を加えてさらに炒める。<br>⑧ 牛肉に火が通ったら、⑤を加えて強火で炒めて照りを出す。<br>※ トウバンジャンはお好みで加減し、辛さを調節する。 |
| 副菜 | ほうれんそうのごま酢あえ | ほうれんそう 70<br>B<br>ねりごま 5<br>砂糖 1<br>酢 2<br>いりごま 0.5   | 70<br>5<br>1<br>2<br>0.5  | 280<br>大さじ1・1/3<br>小さじ1・1/3<br>大さじ1/2強<br>小さじ2/3   | いんげん<br>こまつな                      | ① ほうれんそうはゆでて水気をしぼり、4cm長さに切る。<br>② Bを混ぜ合わせ、①を和える。<br>③ ②を器に盛り、いりごまを指でひねり散らす。  |
| 汁物 | ながいもだんごのすまし汁 | ながいも 30<br>かたくり粉 5<br>もずく 20<br>かいわれ大根 2<br>だし汁 120<br>酒 5<br>うすくちしょうゆ 3  | 30<br>5<br>20<br>2<br>120<br>5<br>3                               | 120<br>大さじ2強<br>80<br>8<br>480<br>大さじ1・1/3<br>小さじ2   | 大根<br>じゃがいも<br>わかめ<br>こねぎ         | ① もずくは水洗いし、水気をきる。<br>② かいわれ大根は根を切り落とす。<br>③ ながいもは皮をむいてすりおろし、かたくり粉を加えてよく混ぜる。<br>④ だし汁を火にかけ沸騰したら中火にし、③をスプーンでゆっくり落とし入れ(一口大)、くずれないように煮る。<br>⑤ ④が半透明になったら①を加え、ひと煮立ちさせ、酒とうすくちしょうゆで調味する。<br>⑥ ⑤を器に盛り、②を飾る。  |



| 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            | 234         | 3.8         | 0.5         | 55.7        | 5          | 0.2        | 0.0        |
| なすと牛肉の甘辛炒め     | 233         | 13.5        | 13.2        | 15.6        | 14         | 1.3        | 1.1        |
| ほうれんそうのごま酢あえ   | 53          | 2.6         | 3.7         | 4.1         | 70         | 1.7        | 0.0        |
| ながいもだんごのすまし汁   | 46          | 1.3         | 0.1         | 9.5         | 16         | 0.2        | 0.6        |
| <b>1食分(合計)</b> | <b>566</b>  | <b>21.2</b> | <b>17.5</b> | <b>84.9</b> | <b>105</b> | <b>3.4</b> | <b>1.7</b> |



主食 1.5つ  
副菜 3つ  
主菜 2つ