

# 令和4年度(2022年度)すこやか食生活改善講習会 献立Ⅲ

	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	切干し大根 オムレツ	切干し大根	8	32		① 切干し大根は洗って水につけてもどし、水気を軽くしぼり、1cm長さに切る。長ねぎは小口切りにする。 ② フライパンにごま油(※1)をひき、中火で①を炒め、酒、砂糖、しょうゆの順に加え、その都度混ぜながら、炒める。 ③ ボウルに卵を割りほぐし、あら熱をとった②を加えて混ぜる。 ④ ②のフライパンをきれいにふき取り、ごま油(※2)を入れて熱し、③を流し入れ、弱めの中火で焼く。表面が固まってきたら裏返し、フタをして1~2分弱火で焼き、フタをしたまま余熱で火を通す。 ⑤ 大根はすりおろし、軽く水気をきる。かいわれ大根は、根を切り、水にさらし水気をきる。ミニトマトは食べやすい大きさに切る。 ⑥ みりんは、電子レンジで加熱し、アルコールをとばし、冷ます。Aを合わせてポン酢しょうゆを作る。 ⑦ 皿に④、⑤、⑥を盛りつける。	
		長ねぎ	15	60	こねぎ		
		ごま油(※1)	3	大さじ1	油		
		酒	5	大さじ1/3			
		砂糖	1	小さじ1強			
		しょうゆ	3	小さじ2			
		卵(L玉)	1個	4個			
		ごま油(※2)	2	小さじ2	油		
		大根	30	120			
		かいわれ大根	5	20	レタス		
		ミニトマト	10	40	トマト		
		A	レモン汁	1	小さじ1弱		酢
			しょうゆ	3	小さじ2		
	みりん	5	大さじ1強				
副菜	さつまいも サラダ	さつまいも	40	160	かぼちゃ じゃがいも	① さつまいもは、皮付きのまま1.5cmの角切りにし、水にさらす。ブロッコリーは小さめの小房に分ける。 ② ①は、それぞれゆで、ざるにあげて冷ます。 ③ たまねぎは粗みじん切りにし、水にさらす。 ④ 水気をしぼった③とBを混ぜる。 ⑤ ②を④で和え、器に盛り、きざんだアーモンドを散らす。  ※ 生アーモンドを使用する場合は、から炒りする。	
		ブロッコリー	15	60	スナップ えんどう		
		たまねぎ	6	24	くるみ ピーナッツ		
		アーモンド(無塩)	1	4			
		B	プレーンヨーグルト	12	48		
			粒入りマスタード	5	大さじ1/3		
副菜	たっぷり 野菜の スープ	にんじん	15	60		① にんじんは1cm角のうす切り、その他の野菜、エリンギ、ハムは、1cm角に切る。 ② 鍋に油を入れて熱し、①を入れ、しんなりするまで、中火でよく炒める。 ③ ②に水を加え、コンソメ、ローリエを入れ、やわらかくなるまで煮る。最後にこしょうで味をととのえる。	
		キャベツ	30	120	たまねぎ		
		パプリカ(黄)	20	80			
		エリンギ	20	80	きのこ類		
		ロースハム	10	40	ベーコン		
		オリーブ油	2	小さじ2	油		
		水	130	520			
		コンソメ	1.5	6			
		ローリエ	適宜	1枚			
		こしょう	少々	適宜			

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
切干し大根オムレツ	192	9.1	11.2	13.1	86	1.3	1.1
さつまいもサラダ	82	2.4	1.9	15.7	47	0.5	0.2
たっぷり野菜のスープ	65	3.2	3.8	6.3	19	0.4	0.8
<b>1食分(合計)</b>	<b>573</b>	<b>18.5</b>	<b>17.4</b>	<b>90.8</b>	<b>157</b>	<b>2.4</b>	<b>2.1</b>

