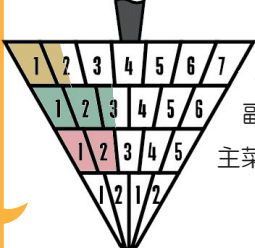


令和5年度（2023年度）すこやか食生活改善講習会 献立Ⅲ

	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