

令和3年度(2021年度)すこやか食生活改善講習会 献立I

	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	鮭と野菜のみそチーズ焼き	鮭（無塩） キャベツ もやし ピーマン えのきたけ 〔みそ みりん A しょうゆ トウバンジャン 水 とけるチーズ	60 40 40 10 10 7 8 1.5 0.4 13 12	240 160 160 40 40 28 大さじ2弱 小さじ1 1.6 1/4カップ 48	白身魚 白菜 豆苗 長ねぎ きのこ類 A 小さじ1 1.6 1/4カップ 48	<p>① キャベツは一口大に切り、もやしは洗って水気をきる。</p> <p>② ピーマンは細切り、えのきたけは石づきを取り除き、ほぐす。</p> <p>③ A を混ぜ合わせる。</p> <p>④ 鮭は水気をふきとり、熱したフライパンに入れ、弱めの中火で両面を焼き、取り出す。</p> <p>⑤ ④のフライパンに野菜を入れ、しんなりするまで炒める。（鮭から出た脂で炒める）</p> <p>⑥ 汁気がなくなってきたら火を止め、鮭の上にチーズをのせ、ふたをして溶かす。</p> <p>⑦ 器に野菜を盛り、鮭をのせる。</p>
副菜	夏野菜の白和え	木綿豆腐 なす オクラ むき枝豆（冷凍） いりごま 〔 塩 B ごま油 黒こしょう（粗挽き）	40 80 15 10 2.5 0.5 2 0.2	160 320 60 40 大さじ1強 小さじ1/3 小さじ2 0.8	しぼり豆腐 しらたき いんげん にんじん A B	<p>① 豆腐はさっとゆでてザルにあげ、水気をきる。</p> <p>② なすは皮面をしっかり焼いて、焼きなすを作る。</p> <p>熱いうちに皮をむいて、縦4等分に裂き、4 cm長さに切って冷ます。キッチンペーパーに包んで水気をきる。</p> <p>③ オクラは熱湯でゆで、冷水にとって、水気をきる。</p> <p>5 mm厚さの斜め輪切りにする。</p> <p>④ 枝豆はさっとゆでてザルにあげ、薄皮をむく。</p> <p>⑤ ごまは炒って、すり鉢でよくすり、Bを加え混ぜ合わせる。</p> <p>⑥ ⑤に①を加え、さらにすり混ぜ、②③④を加えて和える。</p>
副菜	にんじんサラダ	にんじん（※ 1） 塩 干しぶどう にんじん（※ 2） 〔 オリーブ油 酢 C レモン汁 砂糖 にんにく（おろし） パセリ	35 0.3 2.5 5 6 2 2 1 0.2 0.3	140 1.2 10 20 大さじ2 大さじ1/2強 8 小さじ1強 小さじ1/5 適宜	キャベツ くるみ C 米酢	<p>① にんじん（※ 1）は細いせん切りにし、塩もみして15分おいた後水気をしっかりしぼる。</p> <p>② 干しぶどうは刻む。</p> <p>③ にんじん（※ 2）はすりおろし、Cを加えドレッシングを作る。</p> <p>④ ①②を③で和え、しばらく味をなじませる。</p> <p>⑤ 器に盛り、みじん切りしたパセリを上から散らす。</p> <p>*にんじんは皮をむくと色よく仕上がりります。</p>

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	252	3.8	0.5	55.7	5	0.2	0.0
鮭と野菜のみそチーズ焼き	183	19.3	6.6	10.3	117	0.9	1.5
夏野菜の白和え	102	5.6	6.0	7.1	104	1.4	0.5
にんじんサラダ	84	0.4	6.0	6.8	13	0.2	0.3
1食分(合計)	621	29.1	19.1	79.9	239	2.7	2.3

