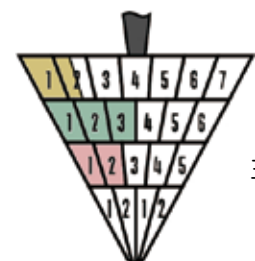


令和4年度(2022年度)すこやか食生活改善講習会 献立I

	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	魚のトマト 香味だれかけ	魚(しいら) 塩 酒 かたくり粉 油 長ねぎ A { おろししょうが しょうゆ 酢 砂糖 トマト 水菜	70 0.1 5 4 4 10 3 7 3 3 30 10	4切 0.4 大さじ1・1/3 大さじ2弱 大さじ1・1/3 40 12 大さじ1・1/2 大さじ1弱 大さじ1・1/3 120 40	肉 薄力粉 たまねぎ サラダ菜	① 魚は塩、酒をふり、10分程度おく。 ② ①の水気をふいてかたくり粉をまぶし、フライパンに油を熱し、両面をこんがり焼く。 ③ ねぎはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせ、香味だれを作る。 ④ トマトは1.5cm角に切る。 ⑤ 水菜は食べやすい長さに切る。 ⑥ ②⑤を皿に盛り付け、混ぜた③④をかける。 ※ 香味だれとトマトは食べる直前に混ぜる。
						
副菜	フルーツ ドレッシング サラダ	キウイフルーツ(黄) B { レモン汁 オリーブ油(*1) はちみつ 塩 きゅうり レタス オリーブ油(*2)	30 2 2 4 0.1 30 20 2	120 大さじ1/2 小さじ2 小さじ2強 0.4 120 80 小さじ2	オレンジ 酢 油 砂糖 大根 水菜 油	① キウイフルーツは皮をむき、細かく刻み、Bと混ぜて冷蔵庫で冷やす。 ② きゅうりは少々塩(分量外)で板ずりし、流水で洗い、水気をふき、斜め薄切りにする。 ③ レタスは洗って水気をふき、一口大にちぎる。 ④ 食べる直前に②③にオリーブ油(*2)をからめ、皿に盛り、よく混ぜた①をかける。 ※ キウイフルーツの熟し具合に応じ、はちみつの量を調整する。
						
副菜	かぼちゃの 含め煮	かぼちゃ 干しいたけ 油揚げ 水(戻し汁含む) C { 砂糖 みりん うすくちしょうゆ	60 1 10 適宜 2 3 4	240 4 40 適宜 大さじ1弱 小さじ2 大さじ1弱	さといも 厚揚げ	① かぼちゃは種を除き、一口大に切る。 ② 干しいたけは水で戻し、せん切りにする。 ③ 油揚げは油抜きし、3cm長さの短冊切りにする。 ④ 鍋に①②③と干しいたけの戻し汁を入れて、水をひたひたに入れ、Cを加え、中火で煮る。 ⑤ 煮汁がほとんどなくなったら、うすくちしょうゆを加え、表面に味をからめる。 ※ 少量で作る場合は火加減とだし汁の蒸発量に気をつける。
						

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
魚のトマト香味だれかけ	155	15.9	5.3	10.1	38	0.9	1.2
フルーツドレッシングサラダ	74	0.7	4.1	9.5	17	0.3	0.1
かぼちゃの含め煮	105	3.8	3.6	16.5	41	0.6	0.6
1食分(合計)	568	24.2	13.5	91.8	101	2.0	1.9



主食 1.5つ
副菜 3つ
主菜 2つ