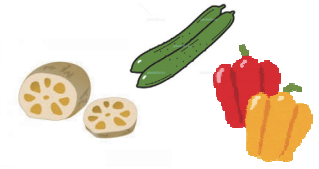


令和2年度(2020年度)すこやか食生活改善講習会 献立 Ⅲ

	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	豚肉の マーマレード 炒め	豚肉（薄切り）	60	240	鶏肉	① 豚肉は3cm幅に切り、Aで下味をつける。 ② さつまいもは皮付きのまま5mm幅の半月切りにし、ゆでる。さやいんげんはゆでて、斜め細切りにする。 ③ まいたけは小房に分ける。 ④ ①にかたくり粉をまぶし、油を熱したフライパンで炒める。（中火～強火） ⑤ ②③を加えてさらに炒め、よく混ぜ合わせたBをからめる。	
		A しょうが汁	2	8			
		酒	2	大さじ1/2			
		かたくり粉	3	大さじ1/3	薄力粉		
		さつまいも	30	120	じゃがいも		
		さやいんげん	10	40	ブロッコリー		
		まいたけ	20	80	きのこ類		
		油	4	大さじ1・1/3			
		B マーマレード （低糖度）	10	大さじ2弱			
		酒	7	大さじ2弱			
		しょうゆ	6	大さじ1・1/3			
副菜	彩り ピクルス	きゅうり	20	80		① きゅうりは3cm長さの短冊切りにする。 ② れんこんは薄いちょう切りにし、水にさらし、ゆでる。 ③ パプリカは縦に細切り、にんじんは短冊切り、水に戻したきくらげは細切りにし、ゆでる。（長さ3cm程度） ④ 鍋にCを入れ、火にかけ、ひと煮立ちさせる。 ⑤ ④が温かいうちに、①②③を加え、味をなじませる。	
		れんこん	15	60	カラワウー		
		パプリカ（黄）	15	60	かぼちゃ		
		にんじん	5	20	ミニトマト		
		きくらげ（乾）	1	4	きのこ類		
		C 酢	12	大さじ3強			
		水	7	大さじ2弱			
		砂糖	3	大さじ1・1/3			
		塩	0.3	1.2			
		オリーブ油	2	小さじ2			
		※好みでCにとうがらし（乾）を入れてもよい 4人分目安量：1/2本（種を除く）					
副菜	かぶと チンゲンサイ のスープ	かぶ	30	120	だいこん とうがん	① かぶは一口大、チンゲンサイは3cm長さに切る。 ② 鍋に、かぶ、水、コンソメを入れ、かぶが柔らかくなるまで煮る。 ③ ②にチンゲンサイを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、器に盛る。 ④ ③が温かいうちに、とけるチーズをのせ、黒こしょうをかける。 ※大根の場合は、火が通りやすいようちょう切りにする	
		チンゲンサイ	20	80	青菜		
		水	130	520			
		コンソメ	2	8			
		とけるチーズ	5	20			
		黒こしょう	適量	適量			



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
豚肉のマーマレード炒め	227	14.2	9.0	19.6	23	0.7	1.0
彩りピクルス	54	0.7	2.0	8.3	13	0.6	0.3
かぶとチンゲンサイのスープ	30	1.5	1.4	2.7	60	0.3	1.0
1食分(合計)	563	20.2	12.9	86.3	101	1.8	2.3

