

令和7年度(2025年度)すこやか食生活改善講習会 献立Ⅱ

	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 兼 主菜	ささっと 豚丼	ごはん	300		豚ひき肉	① 豚肉は食べやすい大きさに切り、混ぜ合わせたAをもみ込んで10分ほどおく。											
		豚もも肉	130				② 小松菜は4cm長さに切る。にんじん、エリンギは4cm長さの短冊切りにする。										
		A	オイスターソース	12				大さじ2/3	③ 熱したフライパンに油を加え、フライパンの半分に①の豚肉を、もう半分には②の小松菜の葉以外の野菜を広げ入れる。 (火加減は中火)								
			みりん	18				大さじ1		④ しばらく触らず、豚肉にこんがり焼き目がついたら一旦混ぜ、②の小松菜の葉も入れて全体に火を通す。							
			しょうが(粗みじん)	6							⑤ 器にごはんを盛り、④のをせる。お好みで七味唐辛子をふる。						
		小松菜	60					青菜									
		にんじん	40									きのこ類					
		エリンギ	50										油				
		七味唐辛子 (一味唐辛子でも)	お好みで											さきのこ類			
															① なすは皮をすべてむき、縦半分に切って耐熱皿にのせる。 フライパンに少量の湯を沸かし、耐熱皿ごとなすを入れ、7～8分ほど蒸す。蒸しあがったらとり出し、そのまま粗熱をとる。粗熱がとれたら手で裂き、3cm長さに切る。		
			② 豆苗は根を切り落として半分に切り、しんなりする程度に蒸す。粗熱がとれたら水気をしぼる。														
				③ ちくわは3cm長さの細切りにする。													
					④ ボウルにBを混ぜ合わせ、①②③を加えてあえる。												
副菜	なすと豆苗の ごまみそ酢あえ	なす				100			水菜 かまぼこ	① ながいもは皮をむいて縦半分に切り、ポリ袋に入れてめん棒などでたたいて粗くつぶす。							
		豆苗				40					② 鍋にだし汁を熱し、①を入れてひと煮立ちしたらCで調味する。						
		ちくわ				20		③ ②を器に盛り、ちぎった焼きのりをのせ、小口切りにしたこねぎを散らす。									
		B				酢	10					大さじ2/3				青じそ	
						みそ	6					小さじ1	① ながいもは皮をむいて縦半分に切り、ポリ袋に入れてめん棒などでたたいて粗くつぶす。				
						砂糖	4					小さじ1弱		② 鍋にだし汁を熱し、①を入れてひと煮立ちしたらCで調味する。			
						すりごま	4					小さじ1強			③ ②を器に盛り、ちぎった焼きのりをのせ、小口切りにしたこねぎを散らす。		
			ごま油			4	小さじ1					④ ボウルにBを混ぜ合わせ、①②③を加えてあえる。					
		汁物	焼きのりとながいもの すまし汁	焼きのり(全形) (全形1枚あたり約3g)		2											青じそ
				ながいも	70		② 鍋にだし汁を熱し、①を入れてひと煮立ちしたらCで調味する。										
だし汁	260			カップ1・1/4強	③ ②を器に盛り、ちぎった焼きのりをのせ、小口切りにしたこねぎを散らす。												
C	うすくちしょうゆ			10		小さじ2弱			④ ボウルにBを混ぜ合わせ、①②③を加えてあえる。								
	みりん			6		小さじ1		⑤ 器にごはんを盛り、④のをせる。お好みで七味唐辛子をふる。									
	こねぎ			2						⑥ 器にごはんを盛り、④のをせる。お好みで七味唐辛子をふる。							
						⑦ 器にごはんを盛り、④のをせる。お好みで七味唐辛子をふる。											
											⑧ 器にごはんを盛り、④のをせる。お好みで七味唐辛子をふる。						
													⑨ 器にごはんを盛り、④のをせる。お好みで七味唐辛子をふる。				
												⑩ 器にごはんを盛り、④のをせる。お好みで七味唐辛子をふる。					

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)
ささっと豚丼	415	19.6	9.6	65.0	66	1.7	0.8
なすと豆苗のごまみそ酢あえ	71	3.4	3.4	7.9	41	0.7	0.6
焼きのりとながいものすまし汁	38	1.9	0.1	7.4	15	0.3	0.9
1食分(合計)	524	24.9	13.1	80.3	122	2.7	2.3

この献立の1食分を
食事バランスガイドでみると...

