

令和7年度(2025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	白身魚の南蛮漬け  	〔白身魚 塩 酒 かたくり粉 油(魚用) たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン とうがらし 油(野菜用) A 〔酢 しょうゆ みりん 砂糖 かいわれ大根 〕	140 0.4 8 10 8 60 20 20 30 1/2本 4 50 8 8 12 2	小さじ2弱 大さじ1強 小さじ2 小さじ1 1/4カップ 小さじ1強 小さじ1強 大さじ1強	鮭 小麦粉 しめじ こねぎ	① 白身魚は1人分3切れになるように切り、塩、酒をふり、10分ほどおく。 ② たまねぎは薄切りにし、にんじん、エリンギは5cm長さの細切りにする。 ③ ピーマンは5cm長さのせん切りにする。 ④ とうがらしは種を取り除く。 ⑤ ①の水気をふき、かたくり粉をまぶす。 ⑥ フライパンに油(魚用)をひき、⑤の両面をこんがりと焼き、取り出す。 ⑦ ⑥のフライパンに油(野菜用)をひき、②をさっと炒めたらAと④を入れて、ひと煮立ちさせる。火を止め、③を入れて混ぜる。 ⑧ ボウルに⑥を入れ、その上に⑦をのせ、表面に張り付けるようにラップをし、粗熱が取れるまで漬けて味をなじませる。 ⑨ とうがらしを取り出して器に盛り、2cm長さに切ったかいわれ大根をのせる。
副菜	かぼちゃのごまマヨサラダ  	かぼちゃ 〔芽ひじき うすくちしょうゆ きゅうり 塩(塩もみ用) B 〔マヨネーズ すりごま(白) 塩 こしょう 〕	120 3 2 20 0.4 14 4 0.4 少々	小さじ1/3 大さじ1強	さつまいも 枝豆	① かぼちゃは種を除き、ところどころ皮をむく。一口大に切って、やわらかくなるまでゆでる。水気をきり、温かいうちに粗くつぶす。 ② 芽ひじきは水で戻し、熱湯でさっとゆで、水気をしっかりきり、うすくちしょうゆで下味をつける。 ③ きゅうりは薄切りにし、塩もみする。 ④ ①に②と水気をしっかりきった③を入れ、Bで和え、塩、こしょうで味をととのえる。
副菜	ほうれんそうとなめこの煮びたし  	ほうれんそう なめこ 油揚げ しょうが だし汁 C 〔うすくちしょうゆ しょうゆ みりん 〕	100 40 16 4 100 4 2 4	小さじ2/3 小さじ1/3 小さじ2/3	小松菜 えのきたけ	① ほうれんそうはゆでて水気をしぼり、4cm長さに切る。 ② なめこは水洗いし、ざるにあげてよく水気をきる。 ③ 油揚げはフライパンで焼き目がつくまで両面焼き、4cm長さの短冊切りにする。 ④ 鍋にだし汁、②を入れてひと煮立ちさせ、①、③を入れる。再び煮立ったら、せん切りにしたしょうがとCを加えて軽く混ぜ、火を止める。

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
白身魚の南蛮漬け	206	16.1	7.4	18.0	22	0.8	0.9
かぼちゃのごまマヨサラダ	111	2.0	6.5	14.1	56	0.5	0.7
ほうれんそうとなめこの煮びたし	51	3.6	3.0	3.7	52	1.4	0.5
1食分(合計)	602	25.5	17.4	91.5	135	2.9	2.1

この献立の1食分を
食事バランスガイドでみると...

