

令和8年度(2026年度)すこやか食生活改善講習会 献立 I

	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	鶏肉とパプリカの甘酢炒め  	とりむね肉(皮なし) A [酒 しょうゆ かたくり粉 たまねぎ パプリカ(赤) 油 B [酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ 酢	140 2 2 10 60 60 14 14 4 10 4 2	小さじ1/2弱 小さじ1/3 大さじ1強 大さじ1弱 小さじ1強 小さじ2弱 小さじ2/3 小さじ1/2弱	厚揚げ 白身魚 米 粉 長ねぎ ピーマン にんじん	① とりむね肉は一口大のそぎ切り(1人分4~5切れ)にして、ポリ袋に入れ、Aを加えて袋をもみ下味をつける。 ② たまねぎはやや細めのくし切り、パプリカは小さめの一口大に切る。 ③ ①にかたくり粉を入れ、袋を膨らませてふり、全体にまぶす。(油はね防止のため、焼く直前にまぶす) ④ フライパンに油を熱し、③を中火で焼く。 ⑤ 両面にこんがりとし焼き色をつけながら4分ほど焼き、②を加えて、たまねぎが透き通るまで2分ほど炒める。 ⑥ Bを入れて、絡めながら汁気が少なくなるまで炒める。
副菜	小松菜のおかかマヨ和え  	小松菜 にんじん C [マヨネーズ すりごま(白) しょうゆ 砂糖 かつお節	100 10 8 4 3 1 2	小さじ2 小さじ1強 小さじ1/2 小さじ1/3	ほうれんそう もやし	① 小松菜はゆでて水気をしぼり、4cm長さに切る。 ② にんじんは4cm長さのせん切りにし、ゆでて水気をきる。 ③ ボウルにCを混ぜ合わせる。 ④ ③に①②を入れて和える。 ⑤ ④にかつお節を加え、和える。
汁物	中華風コーンスープ  	えのきたけ 水 鶏がらスープの素 コーンクリーム(缶) [かたくり粉 水 卵(溶く) 塩 こしょう こねぎ	20 180 2 60 2 4 30 0.2 少々 適宜	カップ1弱 小さじ2/3 小さじ2/3	しめじ みつば えだまめ	① えのきたけは2cm長さに切る。 ② 鍋に水と鶏がらスープの素、①を入れ中火で煮る。 ③ えのきたけに火が通ったら、コーンクリームを加え混ぜる。 ④ 煮立ったら水溶きかたくり粉を入れてとろみをつける。 ⑤ 汁がツツツしているところに卵を回し入れ(※)、中火のままひと煮立ちさせ、塩とこしょうで味をととのえる。 ⑥ 器に盛り、小口切りにしたこねぎを飾る。 ※ 溶き卵は計量カップなどで少量ずつ、細くゆっくり入れると、汁の温度が下がらず、ふんわりなめらかに仕上がる。

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
鶏肉とパプリカの甘酢炒め	195	17.5	8.4	12.4	13	0.6	1.1
小松菜のおかかマヨ和え	54	2.2	4.2	2.7	110	1.7	0.3
中華風コーンスープ	54	2.7	1.7	7.7	9	0.4	0.9
1食分(合計)	537	26.2	14.8	78.5	137	2.9	2.3

この献立の1食分を食事バランスガイドでみると...

